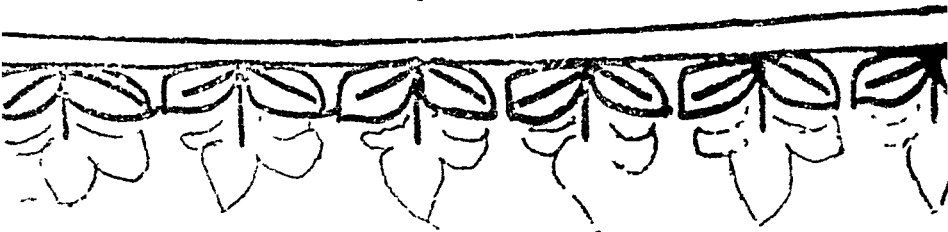




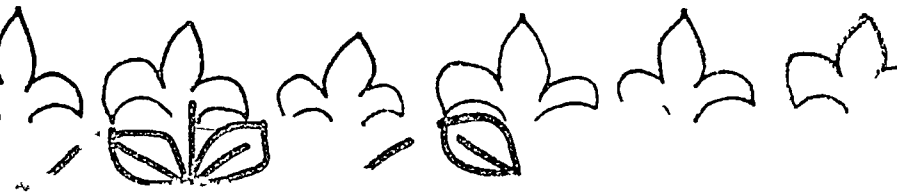
अग्णाणं सरणं गच्छामि (२)

# समाधि की निष्पत्ति

जैन विश्व भारती  
तुलसी अध्यात्म नीडम् प्रकाशन

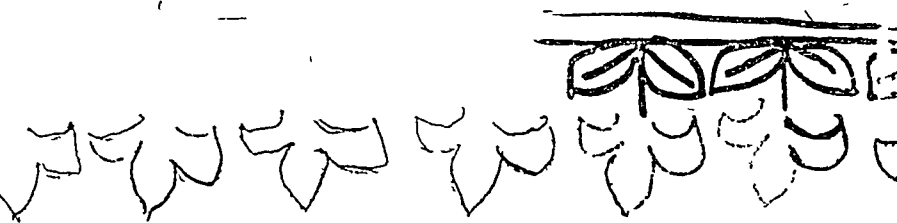


युवाचार्य महाप्रबु



अण्णाणं सरणं गच्छामि (२)

समाधि की निष्पत्ति



संपादक : भुनि तुलहराजं

© तुलसी अध्यात्म नीडम्, जैन विश्व भारती, लाडनू (राजस्थान)

मूल्य : ७.०० रुपये/प्रथम संस्करण १९८१/प्रकाशक : तुलसी अध्यात्म  
नीडम्, जैन विश्वभारती, लाडनू (राज०) मुद्रक : गोयल ऑफ सेट  
प्रिन्टर्स, बोल्लंड रोहतक रोड, दिल्ली ।

## प्रकाशकीय

तुलसी अध्यात्म नीडम् द्वारा आयोजित प्रेक्षा-ध्यान शिविरो मे युवाचार्य श्री महाप्रज्ञ द्वारा प्रदत्त प्रवचनों के सकलन एव प्रकाशन का क्रम पिछले तीन-चार वर्षों से चल रहा है। इस अमूल्य साधना-साहित्य का आकर्षण निरन्तर बढ़ता जा रहा है। इसके माध्यम से सामान्य जन से लेकर प्रबुद्ध वर्ग के लोगो तक सभी ने मानसिक शांति और अध्यात्म-विकास के बहुमूल्य सूत्रों को पाया है। जनता की बढ़ती हुई मांग को देखते हुए यह अनुभव किया गया कि इस प्रकार की पुस्तकों को और अधिक सुलभ बनाने के लिये इनके लघु (पाकेट-बुक साईज) सम्करणों का प्रकाशन किया जाए। इस दृष्टि से 'अष्णाण सरण गच्छामि' के रूप में प्रकाशित ग्रन्थ को 'समाधि की खोज' और 'समाधि की निष्पत्ति' इन दो भागों में लघु सम्करण के रूप में प्रकाशित कर रहे हैं। आशा है, इनकी उपयोगिता और बढ़ेगी और ये पुस्तकें समाधि की खोज में निकले लोगो को समाधि की निष्पत्ति तक पहुंचाने में सहायक सिद्ध होंगी।

जेठालाल एस० जवेरी

चेयरमैन, तुलसी अध्यात्म नीडम्

दिनांक १० अक्टूबर १९८१

## आशीर्वचन

- शान्ति और समाधि की खोज हर मनुष्य की मजिल है ।
- समाधि की खोज में बढ़ते हुए आर्यस्त चरण मजिल की दूरी को कम करते जाते हैं ।
- मजिल तक पहुँचने के लिए परम सत्य का साक्षात्कार आवश्यक है ।
- अन्तश्चेतना में परम सत्य की सम्पूर्ण सत्ता का आकलन करने के लिए भगवद्गीता के कृष्ण ने कहा—मामेकं शरणं ब्रज—मेरी शरण में आ जाओ । मैं तुझे सत्य से मिला दूँगा ।
- त्रिपिटको के बुद्ध ने अभिषिक्त को पाने के लिए त्रिशरण का सूत्र देते हुए कहा—

बुद्धं शरणं गच्छामि  
संघं शरणं गच्छामि  
धम्मं शरणं गच्छामि

- आगमों के उत्तम महावीर ने चारों ओर में त्राण की सभावना व्यक्त करते हुए कहा—

अरहंते सरणं पवज्जामि  
सिद्धे सरणं पवज्जामि  
साहू सरणं पवज्जामि  
केवलि पन्नत्तं धम्मं सरणं पवज्जामि ।

- साधारण व्यक्ति स्वयं अपने जीवन-रथ का मारथ्य नहीं कर सकता, इसलिए उसके लिए किसी शक्तिशाली मत्ता की शरण स्वीकार करना आवश्यक हो गया ।
- हमारे युवाचार्य महाप्रज्ञ इन नव शरणों में ऊपर उठकर कहते हैं—अप्पाण सरणं गच्छामि—मैं अपनी वात्मा की शरण स्वीकार करता हूँ ।
- यह अद्वैत की भाषा है । इसमें व्यक्ति स्वयं ही स्वयं का जाना बनता है ।
- यही शरण देने वाला परिमर में नहीं, व्यक्ति में अभ्यन्तर में है । यही निर्मा

परमसत्ता और आत्मसत्ता के बीच का द्वैत समाप्त हो जाता है ।

- वास्तव मे गीता, त्रिपिटक और आगमो के शरण आत्मा से भिन्न नही है, इसलिए शान्ति और समाधि की राह अपनी शरण मे जाने से ही खुल सकती है ।
- जो व्यक्ति अपनी शरण को नही खोज पाया है, वह दूसरे की शरण मे जाकर भी निश्चिन्त नही हो सकता ।
- यह तथ्य मात्र काल्पनिक उपज नही है, शाश्वत सत्य है । पारम्परिक नही है, जीवन मे प्रयुक्त है । श्रुतानुश्रुत नही है, अनुभव-पूत है इसलिए मैं इसका मूल्याकन करता हूँ ।
- 'अप्पाणं सरणं गच्छामि' महाप्रज्ञ की उस अनुभव-पूत वाणी का सकलन है, जो आत्म-समाधि के क्षणो मे उद्गीत हुई है ।
- समाधि की खोज मे निकले हुए यायावरो के लिए यह कभी नही चुकने वाला पाथेय है । इसका पठन, मनन और निदिध्यासन समाधान की नई दिशाओ का उद्घाटन करेगा और व्यक्ति को अपनी शरण मे पहुँचा देगा, ऐसा विश्वास है ।

८-१२-८०

दशाणी गेस्ट हाऊस,  
सुजानगढ

आचार्य तुलसी



## प्रस्तुति

मनुष्य का जीवन व्याधि, आधि और उपाधि—इन तीन दिशाओं में चल रहा है। कभी शारीरिक कष्ट, कभी मानसिक कष्ट और कभी भावनात्मक कष्ट। कभी-कभी तीनों एक साथ। कष्ट होना अस्वाभाविक नहीं है। प्राकृतिक और सामाजिक प्रभावों के बीच जीने वाला व्यक्ति कष्ट से मुक्त नहीं रह सकता। पर मनुष्य नहीं चाहता कि कष्ट हो। वह ऐसी अवस्था में रहना चाहता है जो कष्टों से अतीत हो। वह अवस्था है समाधि। उस अवस्था में मानसिक और भावनात्मक कष्ट नहीं होते, शारीरिक कष्ट प्रायः नहीं होता और कभी हो भी जाता है तो उसे शान्तभाव से सहने की शक्ति जाग जाती है।

चिकित्सा शास्त्र में व्याधि-शामक उपाय बतलाए गये हैं। मानसिक चिकित्सा में आधि-शामक उपाय मिलते हैं। उपाधि-शामक उपाय केवल अध्यात्म में मिलते हैं। उपाधि (भावनात्मक, आवेश, कपाय) का शमन होता है, तब शारीरिक और मानसिक कष्ट अपने आप कम हो जाते हैं। समाधि उपाधि की विपरीत अवस्था है। जैसे-जैसे उपाधि कम होती है, वैसे-वैसे समाधि की घटना घटती है। समाधि की साधना से उपाधि शान्त होती है। उसके शान्त होने का अर्थ है—समाधि।

प्रस्तुत पुस्तक में समाधि और उसकी साधना का निदर्शन है। साधना का एक मुख्य सूत्र है—प्रेक्षा। वह समाधि का आदि-बिन्दु भी है और चरम-बिन्दु भी। आदि-बिन्दु में चित्त की निर्मलता का दर्शन होता है और चरम-बिन्दु में चेतना सभी प्रभावों से मुक्त हो जाती है। मध्य-बिन्दु में वह प्रभावित और अ-प्रभावित—दोनों अवस्थाओं में रहती है।

वर्षों पहले मेरी यह धारणा थी कि जैन साधना-पद्धति में समाधि के तत्त्व अल्पमात्रा में उपलब्ध हैं। अब धारणा बदल चुकी है। महर्षि पतञ्जलि ने धारणा, ध्यान और समाधि का भाग किया है। जैन दर्शन में ऐसा विभाग नहीं है। समाधि ध्यान के अर्थ में भी प्रयुक्त है। इसके अतिरिक्त अन्य अर्थों में उसका प्रयोग मिलता है। इसके तत्त्व प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हैं। उत्तराध्ययन (२६वा और ३३वा अध्यायन), भगवई (शतक ६), समवाओ (३२), टाण, दशाश्रुतस्कन्ध आदि अनेक आगमों में इसके तत्त्व विद्यमान हैं।

प्रस्तुत कृति मे समाधि का शरीर-विज्ञान और मनोविज्ञान के सन्दर्भ में अध्ययन किया गया है। मैं मानता हूँ कि शरीर-शास्त्र के सन्दर्भ में समाधि के रहस्यों की बहुत स्पष्ट जानकारी मिल जाती है। विज्ञान प्रायोगिक दर्शन है, इसलिए धर्म और दर्शन के बीच में अन्धे दीवार नहीं होनी चाहिए। वर्तमान में साधना-ग्रन्थों में सूत्र उपलब्ध है। उनके रहस्य और चाभियाँ उपलब्ध नहीं हैं। विज्ञान के द्वारा वे उपलब्ध हो जाते हैं। धर्म से विज्ञान और विज्ञान से धर्म कितना लाभान्वित होता है, यह अध्ययन की नई शाखा हो सकती है, किन्तु धर्म अनेक समस्याओं को सुलझाने और अनेक रहस्यों को उद्घाटित करने के लिए बहुत उपयोगी है। अध्यात्म के आचार्यों ने अनुभव के आधार पर रहस्यों की खोज की थी। उन्होंने अपने अनुभवों को शास्त्रों में सकलित किया था। अनुभव की वाणी को साधना के द्वारा ही समझा जा सकता है। उसे समझने का दूसरा उपाय है—प्रयोग। धर्म भी प्रायोगिक होना चाहिए। प्रस्तुत कृति से यही दृष्टि विकसित होती है।

मानसिक समस्याओं और तनावों के युग में समाधि का अनुभव सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। मनुष्य के सामने अनेक समस्याएँ हैं। उसके जीवन में अनेक दुःख हैं और वह दुःख मुक्ति चाहता है। ज्ञान और आचरण में दूरी है। वह मनुष्य के व्यक्तित्व को विखडित करती है। प्राकृतिक और अर्जित आदतों उसे सताती हैं। समाधि का अनुभव इन समस्याओं का स्थायी समाधान है।

दिल्ली के दो तथा लुधियाना के दो—इन चार शिष्यों में समाधि की जो चर्चा की गई, वह इसमें सकलित है। आचार्यश्री तुलसी ने प्रेक्षा-ध्यान, उसके प्रयोग और चर्चा को सदा प्रोत्साहित किया है, इसलिए प्रेक्षा-ध्यान के नए-नए आयाम प्रस्तुत हुए हैं।

प्रस्तुत कृति के संपादन में मुनि दुलहराजजी ने अपना श्रम और शक्ति का नियोजन किया है। मेरी मंगल भावना है कि मनुष्य मात्र को समाधि का बीज मिले।

## अनुक्रम

### समाधि की निष्पत्ति

१. अपनी खोज	१-१२
२. केवल दर्शन की साधना	१३-२३
३. केवल ज्ञान की साधना	२४-३३
४. चित्त शुद्धि और समाधि	३४-४४
५. चित्त शुद्धि और श्वासप्रेक्षा	४५-५३
६. चित्त शुद्धि और शरीरप्रेक्षा	५४-६६
७. चित्त शुद्धि और कांयोत्सर्ग	६७-७६
८. चित्त शुद्धि और अनुप्रेक्षा	८०-९०
९. चित्त शुद्धि और लेश्याध्यान	९१-१०२
१०. चैतन्य का अनुभव	१०३-११५

### अप्पाणं सरणं गच्छामि

११. रामस्या के मूल की खोज	११७-१२९
१२. नयी आदत्ते नयी आस्थाए	१३०-१४०
१३. वास्तविक समस्याए और तनाव	१४१-१५०
१४. अप्पाणं सरणं गच्छामि	१५१-१६२
१५. काल्पनिक समस्याए और तनाव	१६३-१७२
१६. मान्तरिक समस्याएं और तनाव	१७३-१८३

# समाधि की निष्पत्ति

शिविर ३

लुधियाना

२४-१०-७६ से २-१



## १. अपनी खोज

१. चेतन और अचेतन में अन्तर—चैतन्य ।  
चेतन और अचेतन में अन्तर—सुख ।  
चेतन और अचेतन में अन्तर—शक्ति ।
२. चैतन्य केवलज्ञान इसलिए नहीं कि आवरण है ।  
सुख आत्यन्तिक और निर्वाघ इसलिए नहीं कि प्रिय-अप्रिय का सवेदन है  
शक्ति अस्खलित इसलिए नहीं कि उसका उपयोग दूसरो के हितो की क्षा  
में भी होता है ।
३. ध्यान द्वारा अपने आपको खोजें ।
४. उदासीन ज्ञान ही ध्यान बन जाता है ।
५. कामवृत्ति को क्षीण करने के लिए अन्तर्यात्रा का प्रयोग करें । जब काम व  
विकल्प उत्पन्न हो तब प्रयोग करें, प्रतिदिन भी करें ।

# रुक

## सबसे बड़ी विशेषता

मनुष्य में हजारों विशेषताएँ हैं। एक व्यक्ति पैरो से रंगीन चित्र बनाता है। एक व्यक्ति पैरो से कागज को काट-छांटकर अनेक प्रकार के पक्षी बना लेता है। एक व्यक्ति आधा, उसके हाथ काम नहीं करते थे। उसने बड़ी कँची पैरो में पकड़ी। एक कागज लिया। पैरो में उसे मोड़ा और कुछ ही क्षणों में मोर तैयार हो गए। कँची पैरो से चल रही थी। कागज को मोटना भी पैरो से हो रहा था। सब कुछ पैर कर रहे थे। इसी प्रकार वह पैरो से रोटी बना लेता है। चाय बनाना भी पैरो से होता है। हाथ से किए जाने वाले सारे कार्य पैरो से कर लेता है। कुछ व्यक्ति दाएँ हाथ से लिखने का कार्य बाएँ हाथ में कर लेते हैं। अधरो की वही मुगडता और गिघने की गति भी वही। कोई अन्तर नहीं आता।

मानव शरीर में बहुत विशेषताएँ हैं। कान का काम है सुनना। यदि कान में चुनाई न दे, तो दांतों में मुना जा सकता है। आँख का कार्य है देखना। यदि आँख से न दीये, तो अंगुलियों में देखा जा सकता है, पटा जा सकता है। मनुष्य की विशेषताओं को निश्चित नियमबद्ध नहीं बताया जा सकता।

प्रश्न है कि मनुष्य की सबसे बड़ी विशेषता क्या है? बटे' का प्रश्न हमेशा रहा है। आदमी की वह प्रकृति है कि वह बटे में मनुष्य होता है, छोटे में नहीं। लोग जाने दे और जब तक आचार्य तुलसी के दर्शन नहीं कर लेते तब तक उन्हें मतोष नहीं होता। बच्चा भी जाना है और पृथ्वी है—बटे गुन्जी कहा है? यह प्रश्न आदमी की प्रकृति है कि वह बटे तक जाना चाहता है। जब तक आदमी पहाड़ की ऊँची में उंची चोटी का स्पर्श नहीं कर लेता, उसे मतोष नहीं होता।

मनुष्य की सबसे बड़ी विशेषता है, ममाधि। जीवन की सबसे बड़ी कला है, ममाधि। जीवन का सबसे बड़ा विज्ञान है, ममाधि। जिस व्यक्ति को ममाधि उपलब्ध हो जाती है, जिस मारी विशेषताएँ उसे प्राप्त हो जाती हैं या यह कहना चाहिए कि उनकी दूसरी मारी विशेषताएँ नीचे रह जाती हैं। दूसरी-दूसरी

विशेषताओं से सपन्न व्यक्ति अत्राण और असहाय देसे जाते हैं। किन्तु जिस व्यक्ति को समाधि उपलब्ध है, वह कभी अत्राण और असहाय नहीं होता। वह कभी अशरण और दुःखी नहीं रहता।

### समाधि की उपलब्धि

समाधि की उपलब्धि तब होती है जब व्याधि नहीं सताती, उपाधि नहीं सताती और आधि नहीं सताती। ये तीनों—व्याधि, उपाधि और आधि जब निशेष हो जाती है तब समाधि घटित होती है। व्याधि आती है, रोग होता है, समाधि टूट जाती है। सुख और सतोष समाप्त हो जाते हैं। आदमी दुःखी बन जाता है। आधि आती है तब आदमी की स्थिति और ज्यादा भयकर हो जाती है। शरीर में कोई रोग नहीं, किन्तु मानसिक उलझन आदमी को इतना बेचैन बना देती है कि आदमी एक क्षण के लिए भी सुख की सास नहीं ले सकता। आधि की कठिनाई व्याधि से अधिक है। आधि की स्थिति में आदमी पागल बन जाता है। सब कुछ साधन होने पर भी वह बहुत दुःखी बन जाता है। उपाधि की स्थिति आधि से भी ज्यादा भयकर होती है। उपाधि का अर्थ है—कपाय। उस स्थिति में आदमी आदमी नहीं रहता। वह और कुछ बन जाता है—पिशाच, भूत या राक्षस बन जाता है। उसमें क्रोध, अभिमान और माया का भूत जागता है, फुट उभरता है, लालच जागता है। इन सबके अस्तित्व में आदमी सब कुछ करता है जो उसे कभी नहीं करना चाहिए। व्याधि, आधि और उपाधि—तीनों खतरे हैं। इनकी अवस्थिति में समाधि नहीं आ सकती।

एक रोगी आदमी बहुत बड़ा धनी हो सकता है, बहुत बड़ा कलाकार हो सकता है, बहुत बड़ा वैज्ञानिक हो सकता है। मानसिक व्यथा से पीड़ित आदमी बहुत बड़ा धनी, वैज्ञानिक और कलाकार हो सकता है। क्रोध से भरा हुआ आदमी धनी हो सकता है, बड़ा शिल्पी भी हो सकता है, कलाकार भी हो सकता है, बड़ा वैज्ञानिक भी हो सकता है, किन्तु व्याधि, आधि और उपाधि से भरा हुआ आदमी समाधिस्थ नहीं हो सकता। समाधिस्थ होने के लिए तीनों के पार जाना जरूरी होता है। शरीर निरन्तर बीमार रहता है, समाधि कैसे होगी? मन उलझनों से भरा रहता है, समाधि कैसे होगी? आदमी उपाधि से भरा रहता है, कपाय से भरा रहता है, समाधि कैसे उपलब्ध होगी? इन सबसे पार जाने पर ही समाधि का विन्दु उपलब्ध होता है।

### स्वतंत्रता

मनुष्य की दूसरी विशेषता यह है कि वह स्वतंत्र है। स्वतंत्रता प्राणी की विशेषता है। अचेतन स्वतंत्र नहीं होता। चेतन स्वतंत्र होता है। हमारी दुनिया



मे दो मूल तत्त्व हैं। एक चेतन और एक अचेतन। चेतन और अचेतन में अन्तर यह है कि चेतन स्वतंत्र होता है, नियति से पूरा बंधा हुआ नहीं होना और अचेतन केवल नियति से बंधा हुआ होता है। उसकी अपनी कोई स्वतंत्रता नहीं होती। जितने सार्वभौम नियम हैं, जितने युनिवर्सल लॉज है—ये सब अचेतन के लिए हैं। चेतन के लिए ये लागू नहीं होते। बहुत बड़ी भेद-रेखा है चेतन में और अचेतन में। चेतन स्वतंत्र होता है। अचेतन स्वतंत्र नहीं होता, पूरा परतंत्र होता है। प्राणी में स्वतंत्रता होती है इसलिए वह बदल सकता है। उसमें बदलने की क्षमता है। मनुष्य में सबसे अधिक स्वतंत्रता विकसित होती है। वह चाहे तो बीमार हो सकता है, व्याधिग्रस्त हो सकता है, चाहे तो आधिग्रस्त हो सकता है—मानसिक उलझनों से भर सकता है और चाहे तो उपाधि का जीवन जी सकता है—शोध, अभिमान, माया और लालच का जीवन जी सकता है। वह चाहे तो समाधि का जीवन जी सकता है। यह चुनाव करने की क्षमता केवल मनुष्य में है।

### मार्ग दो : चुनाव का स्वातन्त्र्य

मनुष्य की स्वतंत्रता इतनी विकसित होती है, इतनी जागृत होती है कि वह अपने मार्ग का चुनाव कर सकता है। मुझे कौन-सा जीवन जीना है? व्याधि, आधि और उपाधि का जीवन जीना है या समाधि का जीवन जीना है? आप पूछना चाहेंगे, यह कोई चुनाव का प्रश्न है? क्या कोई व्यक्ति व्याधि का जीवन जीना चाहेगा? रोगी होकर जीना चाहेगा? क्या कोई व्यक्ति आधि का जीवन जीना चाहेगा? उपाधि का जीवन जीना चाहेगा? प्रश्न हो सकता है। सहज लगता है प्रश्न। किन्तु उत्तर भी जटिल नहीं है, बहुत सीधा है। आदमी चाहता है तब बीमार होता है। आदमी चाहता है तब मानसिक उलझनों में फनता है और चाहता है तब उपाधि से ग्रस्त होता है। अगर वह न चाहे तो कभी बीमार नहीं हो सकता, कभी आधिग्रस्त नहीं हो सकता और कभी उपाधिग्रस्त नहीं हो सकता। यह सब चाह पर निर्भर होता है। कठिन है उस चाह को पकड़ना, कठिन है उन चाह को समझना और देखना। हम देखना नहीं जानते। हमारे भीतर एक बीमार होने की चाह जागती है और हम बीमार हो जाते हैं। बिना चाह बीमार कोई नहीं हो सकता। मन में चाह जागती है, बीमार हो जाता है आदमी। क्या भोजन का अमयम, बहुत खाने की चाह और बीमारी दो बातें हैं? दो नहीं हैं? मन में ज्यादा खाने की चाह जागती है, क्या वह बीमारी की चाह नहीं है? मन में अमयम की चाह जागती है, क्या वह बीमारी नहीं है? अति काम, अति भोजन, अति लोभ, अति शोध करता है, यह सारी बीमारी की चाह है। हम कैसे भेद-रेखा धींचेंगे कि अति भोजन की चाह, अति मवाद की चाह, अति लोभना की चाह तो है और बीमारी की चाह नहीं है। यह नहीं हो सकता। केवल शब्द दो

हैं, अर्थ में कोई भेद नहीं है। अति भाजन की चाह का मतलब है, रोगी होने की चाह। जीभ की लोलुपता की चाह का मतलब है, रोगी होने की चाह। असयम की चाह का मतलब है, बीमार होने की चाह। हम इन्हे अलग नहीं कर सकते, कभी नहीं कर सकते। कोई आदमी आग में हाथ डाले और कहे मैं हाथ को जलाना नहीं चाहता। क्या ऐसा हो सकता है? अगर उसे हाथ को जलाने की चाह नहीं है, तो वह हाथ को कभी आग में नहीं डालेगा। बहुत स्पष्ट है कि आदमी का आग में हाथ डालने का मतलब है हाथ जलाना। वह इसमें कोई भेद-रेखा नहीं खींच सकता कि हाथ को जलाने की चाह तो नहीं है पर मैं आग में हाथ डाल रहा हूँ। जिसके मन में बीमार होने की चाह नहीं होती वह बीमार नहीं होता। यह चाह जाने-अनजाने हर आदमी के मन में होती है। कोई आदमी देखना जानता है, वह इस चाह को देख लेता है। और जो देखना नहीं जानता वह इस चाह को देख नहीं पाता, अनजान में चाह को टालता जाता है। चाह टलती जाती है। आदमी बीमार होता जाता है और उसको देख नहीं पाता, समझ नहीं पाता। अन्तर है केवल देखने का। जिस व्यक्ति में मानसिक उलझनों में जाने की चाह नहीं होती, वह मानसिक उलझन में नहीं जाता। मानसिक उलझन इसीलिए होती है कि हमारे मन में मानसिक उलझनों में, मानसिक तनाव में जाने की चाह मौजूद है। अविरति मौजूद है, अतृप्ति मौजूद है। प्रियता और अप्रियता का सवेदन है। जब हमारे भीतर किसी को प्रिय मानने की चाह है और किसी को अप्रिय मानने की चाह भी हमारे भीतर है, तब प्रियता का सवेदन, अप्रियता का सवेदन रहे और मानसिक उलझन न रहे, यह कभी नहीं हो सकता। हम मानसिक तनाव में, मानसिक उलझन में, प्रियता और अप्रियता के सवेदन में भी कोई अन्तर नहीं कर सकते। उनके बीच में कोई भेद-रेखा नहीं खींच सकते। प्रियता और अप्रियता का सवेदन तथा मानसिक बीमारियाँ, मानसिक उलझनें, शब्द दो हैं तात्पर्य में कोई अन्तर नहीं है। जो क्रोधी होना नहीं चाहता, क्या वह कभी क्रोधी हो सकता है? क्रोध उसी व्यक्ति को आएगा जो क्रोधी होना चाहता है। अभिमानी वही बनेगा जो अभिमानी होना चाहता है। कपटी वही बनेगा जिसके मन में कपट करने की चाह है। लोभी वही बनेगा जिसके मन में लोभी होने की चाह है। यदि चाह मिट जाए, फिर कोई क्रोधी नहीं बन सकता। सबसे बड़ी बीमारी है यह चाह, अतृप्ति, आकाक्षा। आकाक्षा हमारी सबसे बड़ी बीमारी है। सारी बीमारियों की जड़ में है आकाक्षा, अविरति। यदि आकाक्षा मिट जाए, अविरति समाप्त हो जाए, तो फिर न प्रमाद होगा, न कषाय होगा और न कोई बीमारी होगी। हम इस सच्चाई को देखें, इस सच्चाई को जानें। और जो इस सच्चाई को जानते हैं उनके सामने यह प्रश्न जटिल नहीं बनता कि चुनाव कैसा ?

## चाह से प्रेरित है चुनाव

व्याधि, आधि और उपाधि से पीड़ित होने का चुनाव कौन करेगा ? किन्तु आदमी यह चुनाव करता है। वह इसलिए करता है कि उसके भीतर चाह मौजूद है। परन्तु जब मनुष्य को स्वतंत्रता है और वह चुनाव करने में सक्षम है, तो वह व्याधि, आधि और उपाधि से दूर जाने का चुनाव भी कर सकता है। जब वह व्याधि, आधि और उपाधि से दूर हटकर समाधि का चुनाव करता है तब उसकी सारी जीवन की दिशा बदल जाती है। समाधि कोई अद्भुत वस्तु नहीं है। समाधि कुछ लोगों के लिए नहीं है। समाधि जीवन के शिखर पर पहुँचने के बाद होने वाली घटना नहीं है। समाधि हमारे जीवन की दिशा है। समाधि हमारे जीवन का मार्ग है। यह जीवन का एक मार्ग है। यह जीवन की एक पद्धति है। जो उस जीवन की पद्धति को समझ लेता है, जीवन की कला को समझ लेता है, जीवन के विज्ञान को समझ लेता है वह शान्त और सहज जीवन जीता है। वह व्यक्ति निर्लिप्त जीवन जीता है। किसी कीचड़ में रहे हुए कमल के पत्ते का जीवन जीना है कि जिस पर कीचड़ भी, गिरता है, पानी भी गिरता है किन्तु टिकता कुछ भी नहीं, सब कुछ चला जाता है। वह व्यक्ति सूखी भीत का जीवन जीता है कि जिस पर बालू फेंकी, सूखी बालू आई और नीचे गिर गई। कोई लेप नहीं होगा ! ऐसा जीवन जी सकता है।

## अपनी खोज

जो व्यक्ति समाधि का चुनाव करता है, उसे अपनी खोज करनी जरूरी है। अपनी खोज किए बिना कोई समाधि को उपलब्ध नहीं हो सकता। अपनी खोज है—'मैं चेतन हूँ। मैं अचेतन नहीं हूँ।' खोज बहुत सीधी है। अपनी खोज के लिए आपका दूर जाने की जरूरत नहीं। मुझमें चैतन्य है, आनन्द है और शक्ति है। मैं चैतन्यमय हूँ, मैं आनन्दमय हूँ और मैं शक्तिमय हूँ। आनन्द, चैतन्य और शक्ति यह त्रिभुटी मेरा स्वभाव है। वस, इसके निवाय मेरा कोई स्वरभाव नहीं है। जो मन तीन को जान लेता है, वह अपने आपसे जान लेता है, सब कुछ जान लेता है। अचेतन में चैतन्य नहीं है, आनन्द नहीं है। उसमें शक्ति है किन्तु सातव्यानुता शक्ति नहीं है। स्वतंत्रता में जिनका प्रयोग किया जा सके वह शक्ति नहीं है। प्राणी में आनन्द, चैतन्य और स्वतंत्रता में प्रयोग की जाने वाली शक्ति है। जिन प्राणी की अपनी विवेकता है वह उनका अपना जन्मिन्ना है। फिर प्रश्न होगा कि चैतन्य है, पर यह आनन्द क्यों ? चैतन्य है, मैं जान सकता हूँ। कुछ जानता हूँ, समझे दूँगे लोगों को जानता हूँ। भीत में घरे नहीं जानता। यह पुत्रक है, देव विष्णु है, मातृक है, मातृमी नैटे है, मैं जानता हूँ किन्तु तब मैं जनक परमात्मा

चक्कर लगा रहे हैं, इस हॉल का कोई भी भाग ऐसा नहीं कि जिसमें परमाणुओं का अव्यवस्था न लगा हो, इसे मैं नहीं जानता। चैतन्य है तो यह आवरण क्यों ? कुछ जानता हूँ और कुछ नहीं जानता।

## आवरण : कारण और निवारण

चैतन्य है तो यह आवरण क्यों ? कुछ जानता हूँ, कुछ नहीं जानता। व्यवहित को नहीं जानता—बीच में पर्दा आ गया, भीत आ गई, नहीं जानता। सूक्ष्म को नहीं जानता और दूर को नहीं जानता। दूर को नहीं देख सकता। आँख की रेंज में जो है उसे देख लेता हूँ। जो परे है उसे नहीं देख पाता। इन्द्रियज्ञान की सीमा, मन की सीमा, चित्त की सीमा, बुद्धि की सीमा—सब ज्ञान की सीमाएँ हैं। यह क्यों ? जब चैतन्य है तो यह आवरण क्यों ? यह आवरण कैसे मिटे ? प्रश्न खड़ा होगा।

जब सुख है, आनन्द है तो बाधा क्यों ? बाधा आती है। रोग हो गया, सुख नहीं रहा। मन को उलझन कोई आई, सुख नहीं रहा। गुस्सा आ गया, सुख नहीं रहा। यह क्यों ? सुख निर्बाध क्यों नहीं है ? अनावाध सुख क्यों नहीं है ?

शक्ति है तो शक्ति स्वलित क्यों हो जाती है ? एक काम करने की शक्ति है और दूसरा काम करने की शक्ति नहीं है। शक्ति में कितनी स्वलनाये होती है। एक आदमी भार उठा सकता है—एक मन भार उठा लेता है, पाँच मन भार नहीं उठा सकता। एक आदमी पाँच मील चल सकता है, दस मील नहीं चल सकता। रास्ते में अवरोध आ जाता है। यह क्यों ?

चैतन्य पर आवरण क्यों ? आनन्द में बाधा क्यों ? शक्ति में स्वलन क्यों ?—ये तीनों प्रश्न सामने उपस्थित होते हैं।

सन्यासी के पास एक गरीब आदमी पहुँचा। याचना की मुद्रा में बोला—'बाबा कुछ दो। बड़ा दुःखी हूँ। कुछ दो।' सन्यासी ने कहा—'मेरे पास माँगने आया है। मैं क्या दूँगा ? मेरे पास पैसा नहीं है, तुझे क्या दूँगा ?' सन्यासी ने टालने का प्रयत्न किया। वह भी पक्का था, टला नहीं। जमकर बैठ गया कि देना ही होगा। सन्यासी ने एक डिविया दी। उसने कहा—'डिविया का क्या करूँ ? इसमें क्या है ?' सन्यासी ने कहा इसे खोली। उसने डिविया खोली। उसमें एक कपड़ा और कपड़े के भीतर एक पत्थर था। उसने कहा—'पत्थर का क्या करूँ ?' सन्यासी बोला—'पत्थर नहीं है। यह पारसमणि है। लोहे को छुआओ तो सोना बन जाएगा। उस आदमी ने डिविया को लिया, फिर मन में एक विकल्प उठा, बोला—'बाबा ! बात समझ में नहीं आई। यदि इस पारसमणि से लोहा सोना बन जाए, तो आपकी डिविया भी सोना बन जाती।' तर्क विल्कुल उचित था। पारसमणि से लोहा यदि सोना बनता है, तो डिविया सोना क्यों नहीं बनी ?

संन्यासी ने कहा—'ठीक कहते हो तुम। बुद्धिमान आदमी हो, ठीक कहते हो। पर यह डिविया इसलिए सोने की नहीं बनी कि पारसमणि और लोहे की डिविया के बीच एक आवरण पड़ा है। यह कपड़े का आवरण है। इस कपड़े को हटाओ, फिर देखो।' कपड़े को हटाया, आवरण दूर किया और पारसमणि ने डिविया को छुआ—डिविया सोने की हो गई।

समाधि के लिए और कुछ नहीं करना है। केवल आवरण को हटाना है। पारसमणि हर व्यक्ति के पास है, मेरे पास भी है और आपके पास भी है। किन्तु एक कपड़े का आवरण बीच में आया हुआ है। आवरण हट जाए तो हर व्यक्ति सोना बन सकता है। केवल आवरण को हटाने की जरूरत है। हमारे ज्ञान पर आवरण है, हमारे दर्शन पर आवरण है। जब तक यह आवरण नहीं हटता तब तक समाधि उपलब्ध नहीं हो सकती। आवरण का हटना और जीवन में समाधि की घटना का घटित होना, एक ही बात है। समाधि के लिए आवरण को हटाना जरूरी है।

### अनावरण की साधना

आवरण कैसे हटे? यह एक प्रश्न है। ज्ञान के द्वारा आवरण हट सकता है। आवरण इसलिए आता है कि हम केवल-ज्ञान के अधिकारी नहीं हैं। केवल-ज्ञानी नहीं हैं। जब तक केवल-ज्ञान की साधना नहीं करते, तब तक आवरण नहीं हटता। आवरण को हटाने के लिए, ज्ञान और दर्शन पर आए हुए पर्दे को दूर करने के लिए, केवल-ज्ञान और केवल-दर्शन की साधना करनी जरूरी है। यहां गिविर में लोग सीधे को आते हैं। उन्हें एक ही बात सीधे को मिनती है। केवल-ज्ञान सीधे और केवल-दर्शन सीधे। लोग आश्चर्य करेंगे कि आज तक तो हमने मुना, यह पांखवां आरा कलिकाल है। आज केवल-ज्ञान नहीं हो सनना और केवल-दर्शन नहीं हो सकता। मैं आपसे यह कहना चाहता हू कि यदि आपको केवल-ज्ञान नहीं होगा, केवल-दर्शन नहीं होगा, तो फिर ध्यान गिविर में आना व्यर्थ होगा। यहां आने की सार्यकता है, आप केवल-ज्ञान सीधे, केवल-दर्शन सीधे। केवल-ज्ञान, केवल-दर्शन, कोरा जानना, कोरा देखना। ज्ञान है, जिसके माय कोई संवेदन नहीं है। हम केवल-ज्ञान नहीं जानते, केवल-दर्शन नहीं जानते। कोरा नहीं जानते, कोरा नहीं देखते। हर ज्ञान के साथ, हर दर्शन के साथ संवेदन को जोड़ देते हैं। इसलिए आदमी को देखते हैं, पर आदमी को आदमी की दृष्टि में नहीं देखते। आदमी को आदमी की दृष्टि में नहीं जानते। या तो इस दृष्टि में देखते हैं कि यह हमारा प्रिय व्यक्ति है या इस दृष्टि से देखते हैं कि यह हमारा अप्रिय व्यक्ति है। या तो इस दृष्टि में देखते हैं कि यह अच्छा है या इस दृष्टि में देखते हैं कि यह बुरा है। या तो इस दृष्टि से देखते हैं कि बड़ा सुन्दर है या इस दृष्टि से देखते हैं

कि बड़ा कुरूप है। हम आदमी को केवल आदमी की दृष्टि से देखना नहीं जानते। हम किसी भी वस्तु को वस्तु की दृष्टि से देखना नहीं जानते, किन्तु उसके साथ कोई विशेषण जोड़कर देखना जानते हैं। अच्छी बातें, बुरी बातें; मनोज्ञ वस्तु, अमनोज्ञ वस्तु, प्रिय वस्तु, अप्रिय वस्तु, काम की वस्तु, निकम्मी वस्तु। एक विशेषण के साथ वस्तु को देखते हैं, केवल वस्तु को नहीं देखते। हम किसी भी घटना को घटना की दृष्टि से नहीं देखते, यथार्थ की दृष्टि से नहीं देखते। केवल-ज्ञान का अर्थ है—यथार्थ को जानना, केवल सचाई को जानना, जो जैसा है उसको वैसा जानना, उसके साथ और कोई बात नहीं जोड़ना। हम तो सवेदन को साथ में जोड़कर ही देखते हैं। संवेदन को साथ में जोड़कर ही जानते हैं। न केवल-ज्ञान को जानते हैं, न केवल-दर्शन को जानते हैं।

साधना का, समाधि का, ध्यान का पहला विन्दु है—केवल-ज्ञान और केवल-दर्शन। जो व्यक्ति यथार्थ को यथार्थ की दृष्टि से देखना नहीं जानता, सत्य को केवल सत्य की दृष्टि से देखना नहीं जानता, घटना को केवल घटना की दृष्टि से देखना नहीं जानता, उसका आवरण दूर नहीं हो सकता। आवरण का मूल हेतु है—केवल-ज्ञान न होना, केवल-दर्शन न होना, ज्ञान और दर्शन के साथ, जानने और देखने के साथ सवेदन का जुड़ा रहना। पानी की प्रणालिका में पानी की धारा, कोरी पानी की धारा नहीं, साथ में कीचड़ आ रहा है, साथ में गंदगी भी आ रही है, साथ में मलिनता आ रही है। यह कोरा पानी नहीं है। आदमी इस पानी को पीना नहीं चाहता। आदमी विवेक करता है। यह पीने लायक है या स्नान करने लायक है, या काम में नहीं लेने लायक है। पूरा विवेक करता है। आदमी पानी को साफ कर पीता है। केवल पानी पीना चाहता है, पानी के साथ कूड़े-ककट को, गंदगी को पीना नहीं चाहता। सवेदन हमारे जीवन का कूड़ा-ककट है। प्रियता और अप्रियता का सवेदन कूड़ा ककट है। जब तक यह ज्ञान की धारा के साथ-साथ चलता है, तब तक हम समाधि को उपलब्ध नहीं हो सकते और इन बीमारियों से मुक्त नहीं हो सकते। आवरण को क्षीण करने के लिए बहुत जरूरी है हम केवल-ज्ञान की साधना करें। केवल-दर्शन की साधना करें। समाधि की साधना केवल-ज्ञान की साधना है। समाधि की साधना केवल-दर्शन की साधना है।

### निर्वाध आनन्द की साधना

हम आनन्द को निर्वाध कैसे करें। ऐसे आनन्द को कैसे उपलब्ध हो जिसमें कोई याघा न आए, रुकावट न आए, कुछ सुख और कुछ दुःख, यह न रहे। निरन्तर सुख, आत्यन्तिक सुख, केवल सुख और सुख और कभी दुःख न आए, हम निर्वाध आनन्द को कैसे उपलब्ध हो सकते हैं? सहज ही प्रश्न होगा। यह

आपको जानना होगा, आनन्द में बाधा क्यों आती है। बाधा इसलिए आती है कि हमारी दृष्टि सम्यक् नहीं है। दृष्टिकोप सम्यक् नहीं है। दृष्टि में सत्य की इतक नहीं है। इसमें मिथ्यात्व है, इसमें विपर्यय है, विपरीतता है। इस विपर्यय के कारण यह बाधा आती है। होता है सुख देने वाला, मान लेते हैं दुःख देने वाला। होता है दुःख देने वाला, मान लेते हैं सुख देने वाला। होता कुछ है और मान कुछ लेते हैं। यह दृष्टि का विपर्यय हमारे सुख को निर्बाध नहीं होने देता। यह प्रियता और अप्रियता का संवेदन क्यों होता है। एक वस्तु को प्रिय या अप्रिय मानना क्यों होता है। यह होता है हमारी मान्यता के साथ हमारी प्रान्ति के कारण। वास्तव में कोई वस्तु प्रिय नहीं होती, किन्तु एक मिथ्यादृष्टि के कारण एक को प्रिय मान लेता है और दूसरी को अप्रिय मान लेता है। एक बच्चा मिट्टी को कितना प्रिय मानता है। जिस बच्चे में मिट्टी चाने की आदत होती है उसे लगता है कि दुनिया में सबसे अच्छी वस्तु कोई है तो मिट्टी है। आप उसे चीनी दें। चीनी छोड़ेगा, गली में जाकर मिट्टी चाटने लग जाएगा। बड़ी प्रिय लगती है। क्यों होता है? अपने ही दृष्टि-विपर्यय के कारण हम यह प्रियता और अप्रियता का आरोप कर लेते हैं। एक आदमी को गानी देने में इतना आनन्द आता है, इतनी प्रिय लगती है कि दिन में दस-बीस बार गानी न दे तो शायद भोजन ही हजम नहीं हो। जमें ऐसा लगता है कि आज का दिन व्यर्थ चला गया। दिन में दो-चार बार नष्ट न करे, दिन में दो-चार बार गानी-गानी न करे तो उसे लगता है कि आज कितना आदमी का मुँह देखा कि गारा दिन पाना चला गया।

पति और पत्नी दोनों में लड़ाई हो रही थी। एक कमरे को गानिया दे रहे थे। एक पटोसी पहन गया अचानक, उसने सब कुछ देखा। पटोसी ने पूछा— 'क्यों लड़ रहे हैं।' पति ने कहा— 'बुरा करे।' बहुत दिन हो गये साथ रहते-रहते। जीवन में नीरसता आ गई, संप्रतिष्ठा का गया, मुस्ती-नी आ गई। चुन्नी गानी है तो एक बार लड़ लें, जी भर लड़ लें तो फिर नया जीवन शुरू होगा, नई लड़ाई का जाएगी।

न जाने आदमी ने प्रियता और अप्रियता के बीच में मान्यता बना रखी है? दिन प्रत्येक एक बात को प्रिय मान लेता है और दूसरी को अप्रिय मान लेता है। जब तक यह प्रियता और अप्रियता का संकाय बना रहेगा और यह मिथ्या दृष्टि-वैषम्य बना रहेगा, तब जब हमारा आनन्द निर्बाध नहीं हो सकेगा। हम आशाओं को नहीं रोपना जा सकता। एक बाव, एक वस्तु एक व्यक्ति और एक घटना हमारा आशी, मन में प्रियता जग सकती, गुण का भाव जगता और दूसरी बात, दूसरी वस्तु, दूसरा व्यक्ति और दूसरी घटना हमारे आशी और मन में अप्रियता का भाव जगता है। यह गुण के बाद दुःख और दुःख के बाद गुण का चक्र चलता चला

रहेगा तब तक निर्बाध सुख नहीं होगा। निर्बाध सुख के लिए दृष्टि को सम्यक् करना भी बहुत जरूरी है।

### अस्खलित शक्ति की साधना

हमारी शक्ति स्खलित क्यों होती है? शक्ति में बाधा क्यों आती है? बहुत मूल्यवान् प्रश्न है। हमारी सारी जीवन की पद्धति को दिशा देने वाला और चदलने वाला प्रश्न है कि शक्ति में बाधा क्यों आती है? शक्ति में इसलिए अवरोध और रुकावट आती है, हमारी शक्ति इसलिए स्खलित हो जाती है कि हम दूसरों के सुखों को कुचलने में रस लेते हैं, दूसरों की शक्ति को क्षति पहुंचाने में हमारा रस है। हर आदमी दूसरे की शक्ति को क्षति पहुंचाना चाहता है। हर व्यक्ति यह चाहता है कि दूसरा मुझसे बड़ा न बने और जहां भी बड़ा बनने लगता है उसके पथ काटने का प्रयत्न होता है, उसके पैर तोड़ने का प्रयत्न होता है और उसे पीछे ढकेल दिया जाता है। मालिक कब चाहता है मुनीम उसके बराबर बन जाए या उससे आगे चला जाए। औरों की बात छोड़ दे, पिता भी नहीं चाहता कि बेटा उससे आगे चला जाए। पति कभी नहीं चाहता कि पत्नी उस पर हावी हो जाए।

कोई मुझसे बड़ा बन जाए, यह किसी को पसन्द नहीं है। हर व्यक्ति दूसरे को नीचे रखना चाहता है। अपने कंधे के बराबर कोई दूसरा कंधा मिलाए, वह उसे अच्छा नहीं लगता। कंधा थोड़ा नीचे रहे तो सतोप होता है, अच्छा लगता है। अपना मकान सबसे ऊंचा रहे। अपनी मोटर-कार सबसे बड़ी रहे। अपना घर सबसे बड़ा रहे। अपने कपड़े सबसे बढ़िया रहे यानी अपनी हर बात सबसे ऊंची रहे और दुनिया यह माने कि यह सबसे बड़ा आदमी है तब बड़ा सतोप का अनुभव होता है। और जब यह बात आ जाए कि सब बराबर, तो ऐसा लगता है कि जीने और मरने में कोई फर्क नहीं पड़ेगा। धन कमाया या नहीं कमाया, कोई सार नहीं है। जब सब बराबर तब फिर मतलब ही क्या रह गया? यह धन की सारी लालसा, वैभव बढ़ाने की कामना, पदार्थ जुटाने की भावना और सबसे मूल्यवान् वस्तु खरीदने की कामना इसलिए है कि मैं अकेला दीखू, अकेला चमकू। सबको ऐसा लगे कि यह सबसे बड़ा आदमी है।

कवि ने कहा—'सूर्य! तू मुझे अच्छा नहीं लगता।' सूर्य ने कहा—'अरे भई, क्यों नहीं लगता। क्या मैं प्रकाश नहीं करता? सारी दुनिया का अधकार नहीं मिटाता? क्या मैं सोये पड़े मनुष्यों को ज. . . नहीं देता? फिर क्यों नहीं अच्छा लगता।' उसने कहा—'मैं मानता हू, तुम अधकार को मिटाते हो। तुम मनुष्यों के भय को मिटाते हो, तुम नींद से उठाते हो और जागरण देते हो, फिर भी तुम अच्छे नहीं लगते।' 'अरे! फिर मैं क्या दू? इतना बड़ा काम करने पर भी मैं अच्छा नहीं लगता?' उसने कहा—'खिलकल अच्छे नहीं लगते। क्योंकि तब आने वाले



आपको जानना होगा, आनन्द मे बाधा क्यों आती है। बाधा इसलिए आती है कि हमारी दृष्टि सम्यक् नहीं है। दृष्टिकोण सम्यक् नहीं है। दृष्टि मे सत्य की झलक नहीं है। इसमे मिथ्यात्व है, इसमे विपर्यय है, विपरीतता है। इस विपर्यय के कारण यह बाधा आती है। होता है सुख देने वाला, मान लेते है दुःख देने वाला। होता है दुःख देने वाला, मान लेते है सुख देने वाला। होता कुछ है और मान कुछ लेते हैं। यह दृष्टि का विपर्यय हमारे सुख को निर्वाध नहीं होने देता। यह प्रियता और अप्रियता का सवेदन क्यों होता है। एक वस्तु को प्रिय या अप्रिय मानना क्यों होता है। यह होता है हमारी मान्यता के साथ हमारी भ्रान्ति के कारण। वास्तव मे कोई वस्तु प्रिय नहीं होती, किन्तु एक मिथ्यादृष्टि के कारण एक को प्रिय मान लेता है और दूसरी को अप्रिय मान लेता है। एक बच्चा मिट्टी को कितना प्रिय मानता है। जिस बच्चे मे मिट्टी खाने की आदत होती है उसे लगता है कि दुनिया मे सबसे अच्छी वस्तु कोई है तो मिट्टी है। आप उसे चीनी दें। चीनी छोड़ेगा, गली मे जाकर मिट्टो चाटने लग जाएगा। बड़ी प्रिय लगती है। क्यों होता है? अपने ही दृष्टि-विपर्यय के कारण हम यह प्रियता और अप्रियता का आरोप कर लेते है। एक आदमी को गाली देने मे इतना आनन्द आता है, इतनी प्रिय लगती है कि दिन मे दस-बीस बार गाली न दे तो शायद भोजन ही हजम नहीं हो। उसे ऐसा लगता है कि आज का दिन व्यर्थ चला गया। दिन मे दो-चार बार लड़ाई न करे, दिन मे दो-चार बार गाली-गलौज न करे तो उसे लगता है कि आज किस आदमी का मुह देखा कि सारा दिन फालतू चला गया।

पति और पत्नी दोनो मे लड़ाई हो रही थी। एक दूसरे को गालिया दे रहे थे। एक पड़ोसी पहुंच गया अचानक, उसने सब कुछ देखा। पड़ोसी ने पूछा— 'क्यों लड़ रहे है।' पति ने कहा— 'क्या करें।' बहुत दिन हो गये साथ रहते-रहते। जीवन मे नीरसता आ गई, रूखापन आ गया, सुस्ती-सी आ गई। चुस्ती लानी है तो एक बार लड़ लें, जी भर लड़ ले तो फिर नया जीवन शुरू होगा, नई ताजगी आ जाएगी।

न जाने आदमी ने प्रियता और अप्रियता के कैसे मानदण्ड बना रखे हैं? किस प्रकार एक बात को प्रिय मान लेता है और दूसरी को अप्रिय मान लेता है। जब तक यह प्रियता और अप्रियता का सवाल बना रहेगा और यह मिथ्या दृष्टिकोण बना रहेगा, तब तक हमारा आनन्द निर्वाध नहीं हो सकेगा। इन बाधाओ को नहीं रोका जा सकता। एक बात, एक वस्तु, एक व्यक्ति और एक घटना सामने आयी, मन में प्रियता जाग गयी, सुख का भाव जागा और दूसरी बात, दूसरी वस्तु, दूसरा व्यक्ति और दूसरी घटना सामने आयी और मन मे अप्रियता का भाव जाग गया। यह सुख के दाद दुःख और दुःख के दाद सुख का चक्र जब तक चलता

रहेगा तब तक निर्वाध सुख नहीं होगा। निर्वाध सुख के लिए दृष्टि को सम्यक् करना भी बहुत जरूरी है।

### अस्खलित शक्ति की साधना

हमारी शक्ति स्खलित क्यों होती है? शक्ति में बाधा क्यों आती है? बहुत मूल्यवान् प्रश्न है। हमारी सारी जीवन की पद्धति को दिशा देने वाला और बदलने वाला प्रश्न है कि शक्ति में बाधा क्यों आती है? शक्ति में इसलिए अवरोध और रुकावट आती है, हमारी शक्ति इसलिए स्खलित हो जाती है कि हम दूसरों के सुखों को कुचलने में रस लेते हैं, दूसरों की शक्ति को क्षति पहुंचाने में हमारा रस है। हर आदमी दूसरे की शक्ति को क्षति पहुंचाना चाहता है। हर व्यक्ति यह चाहता है कि दूसरा मुझसे बड़ा न बने और जहां भी बड़ा बनने लगता है उसके पथ काटने का प्रयत्न होता है, उसके पैर तोड़ने का प्रयत्न होता है और उसे पीछे ढकेल दिया जाता है। मालिक कब चाहता है मुनीम उसके बराबर बन जाए या उससे आगे चला जाए। औरों की बात छोड़ दे, पिता भी नहीं चाहता कि बेटा उससे आगे चला जाए। पति कभी नहीं चाहता कि पत्नी उस पर हावी हो जाए।

कोई मुझसे बड़ा बन जाए, यह किसी को पसन्द नहीं है। हर व्यक्ति दूसरे को नीचे रखना चाहता है। अपने कन्धे के बराबर कोई दूसरा कन्धा मिलाए, वह उसे अच्छा नहीं लगता। कन्धा थोड़ा नीचे रहे तो सतोप होता है, अच्छा लगता है। अपना मकान सबसे ऊंचा रहे। अपनी मोटर-कार सबसे बड़ी रहे। अपना घर सबसे बड़ा रहे। अपने कपड़े सबसे बढ़िया रहें यानी अपनी हर बात सबसे ऊंची रहे और दुनिया यह माने कि यह सबसे बड़ा आदमी है तब बड़ा सतोप का अनुभव होता है। और जब यह बात आ जाए कि सब बराबर, तो ऐसा लगता है कि जीने और मरने में कोई फर्क नहीं पड़ेगा। धन कमाया या नहीं कमाया, कोई सार नहीं है। जब सब बराबर तब फिर मतलब ही क्या रह गया? यह धन की सारी लालसा, वैभव बढ़ाने की कामना, पदार्थ जुटाने की भावना और सबसे मूल्यवान् वस्तु खरीदने की कामना इसलिए है कि मैं अकेला दीखू, अकेला चमकू। सबको ऐसा लगे कि यह सबसे बड़ा आदमी है।

कवि ने कहा—‘सूर्य ! तू मुझे अच्छा नहीं लगता।’ सूर्य ने कहा—‘अरे भई, क्यों नहीं लगता। क्या मैं प्रकाश नहीं करता? सारी दुनिया का अधकार नहीं मिटाता? क्या मैं सोये पड़े मनुष्यों को जगाने नहीं देता? फिर क्यों नहीं अच्छा लगता।’ उसने कहा—‘मैं मानता हू, तुम अधकार को मिटाते हो। तुम मनुष्यों के भय को मिटाते हो, तुम नींद से उठाते हो और जागरण देते हो, फिर भी तुम अच्छे नहीं लगते।’ ‘अरे ! फिर मैं क्या दू? इतना बड़ा काम करने पर भी मैं अच्छा नहीं लगता?’ उसने कहा—‘विल्कुल अच्छे नहीं लगते। क्योंकि तुम अपने सारे

जाति-भाइयो को दबाकर केवल अकेले चमकना चाहता हो। सारे तारो, ग्रहो, नक्षत्रो, पूरे सौरमण्डल को, इस नक्षत्र परिवार को अस्त कर, आकाश मे केवल अकेले चमकना चाहते हो। इसलिए अच्छे नहीं लगते।'

मनुष्य की प्रकृति है कि वह दूसरो को हेठा कर, नीचा कर, दबा कर, छिपा कर, अपने से हीन, कमजोर बनाकर और केवल अकेला बढ़ना चाहता है। यह मनोवृत्ति नहीं मिटती तब तक हमारी शक्ति असीम नहीं हो सकती, निर्वाध नहीं हो सकती, शक्ति का अवरोध समाप्त नहीं हो सकता।

### निष्कर्ष

चैतन्य है, आनन्द है और शक्ति है। चैतन्य पर आवरण है। आनन्द पर बाधा है और शक्ति पर अवरोध है। ये तीनों उसके विघ्न हैं। इन विघ्नो को मिटाने के लिए समाधि की साधना जरूरी है। हमारा चैतन्य अनावृत बने, हमारा आनन्द निर्वाध बने और हमारी शक्ति अप्रतिहत बने, अस्खलित बने, अवरोधशून्य बने, इसलिए समाधि की साधना जरूरी है। जब हम समाधि की साधना करते हैं— केवल जानते हैं, केवल देखते हैं, प्रियता और अप्रियता के सवेदन से मुक्त होते हैं, दूसरो के हितो को क्षति नहीं पहुँचाते, दूसरो के हितो मे बाधा, विघ्न नहीं डालते तब हमारा चैतन्य अनावृत होता है, आनन्द अनाबाध होता है और शक्ति अवरोध-शून्य होती है। इसकी साधना ही समाधि की साधना है।

## २ . केवल-दर्शन की साधना

१. देखना सीखें । देखना तब जब अर्थ का स्पर्श हो, शब्द का स्पर्श न हो ।
२. 'है'—केवल अस्तित्व ।
३. 'अमुक है'—अस्तित्व गौण, पर्याय मुख्य ।
४. ज्ञेय की दृष्टि से—दर्शन से ज्ञान की ओर जाना—विकास ।
५. ध्येय की दृष्टि से—ज्ञान से दर्शन की ओर जाना—विकास ।
६. दर्शन—विकल्प-शून्य, अत. राग-द्वेष, प्रियता-अप्रियता आदि से शून्य ।
७. उदासीन दर्शन ध्यान है ।
८. उदासीन ज्ञान भी ध्यान है ।

# दो

## देखना सीखे

चेतना पर जो पर्दा है उसे हटाना सबको अच्छा लगता है। चेतना अनावृत हो, यह जरूरी है। उसे अनावृत करने के लिए केवल-दर्शन की साधना करनी होगी, केवल-ज्ञान की साधना करनी होगी। केवल-दर्शन की साधना किये बिना चेतना का आवरण दूर नहीं हट सकता। केवल-ज्ञान की साधना किये बिना चेतना का आवरण दूर नहीं हो सकता। पहले केवल-दर्शन की साधना फिर केवल ज्ञान की साधना। देखना सीखे। प्रेक्षा का अर्थ है—देखना। हम विचार करना जानते हैं, याद करना जानते हैं, कल्पना करना जानते हैं, मनन करना जानते हैं, किन्तु देखना नहीं जानते। जो आदमी देखना नहीं जानता, वह आवरण को दूर नहीं कर सकता। प्रश्न होगा देखना क्या है? क्या आंखों से देखना ही देखना है? अगर आंखों से देखना ही देखना है तो सब आदमी देखते हैं। जिन्हे आंखें उपलब्ध हैं, जो आंखें खुली रखते हैं, वे सब देखते हैं। कोई भी चक्षुष्मान् आदमी नहीं होगा जो न देखता हो। सब देखते हैं। हर आदमी देखता है। तो फिर क्या अद्भुत बात है जो हम देखना सीखें? आंखों से देखना देखना नहीं है। यह केवल-दर्शन नहीं है। देखना कुछ और है। जब हमारी चेतना की प्रवृत्ति होती है, चेतना सक्रिय होती है, किन्तु उसके साथ कोई विकल्प नहीं होता, कोई शब्द नहीं होता, कोई कल्पना नहीं होती, कोई विचार नहीं होता, कोई चिन्तन नहीं होता, कोई मनन नहीं होता, कोई स्वप्न नहीं होता, उस चेतना का उपयोग या सक्रियता का नाम है—देखना। देखने में केवल देखना होता है, कोरा अनुभव होता है, और कुछ भी नहीं होता। हम देखना कहा जानते हैं? एक क्षण के लिए श्वास को देखने के लिए बैठते हैं, तो देखना वन्द हो जाता है। या तो स्मृति के पदों उभरते हैं—स्मृतियां आने लग जाती हैं, या कल्पनाएं शुरू हो जाती हैं, चिन्तन शुरू हो जाता है, देखना वन्द हो जाता है। देखना, दर्शन हमारी स्वाभाविक प्रवृत्ति है। आत्म-चेतना की सहज प्रवृत्ति है देखना और जानना। देखना और जानना दो बातें हैं। दर्शन और ज्ञान ये

दो है। प्रश्न होगा देखने और जानने में क्या फर्क पड़ता है? हम देखते हैं तब जानते हैं, जानते हैं तब देखते हैं, किन्तु ऐसा नहीं है। हृदय निरन्तर धडकता है। हृदय वन्द नहीं होता। जब तक आदमी जीता है, हृदय गति करता रहता है, धडकता है, किन्तु आपको पता है कि यदि हृदय निरन्तर धडकता रहे, तो हृदय टूट जाये, चल नहीं सकता। कोई भी शक्ति इस ससार में निरन्तर गतिशील नहीं रह सकती। हृदय धडकता है और धडकने के साथ-साथ एक क्षण विश्राम लेता है। प्रत्येक धडकन के अन्तराल में एक विश्राम होता है। धडकता है, विश्राम लेता है, फिर धडकता है फिर विश्राम लेता है, वह विश्राम लेता है इसीलिए धडकता है। यदि वह विश्राम वन्द हो जाये, धडकन निरन्तर हो जाये, अन्तराल कोई न रहे, तो हृदय की गति हो नहीं सकती। शक्ति का रहस्य है—गति और विश्राम। चलना और विश्राम करना, चलना और विश्राम करना, फैलना और सिकुडना—यह गति का सूत्र है। हठयोग के आचार्य ने एक प्रयोग की खोज की। उसका नाम है—अश्विनी मुद्रा। घोड़े को देखकर उन्होंने एक खोज की। आज का विज्ञान भी शक्ति का माप घोड़े से करता है—अश्व-शक्ति। घोड़े में शक्ति कहा से आती है? घोड़े का जो गुदा का भाग है वह सिकुडता है और फैलता है, सिकुडता है और फैलता है। वह उसकी शक्ति का रहस्य है। इस आधार पर हठयोग के आचार्यों ने अश्विनी मुद्रा की खोज की। अश्विनी मुद्रा का मतलब गुदा के भाग को सिकोडना और फैलाना, सिकोडना और फैलाना है। इससे अधिक शक्ति पैदा होती है। शक्ति का रहस्य है सिकोडना और फैलाना। निरन्तर कोई फैलता है और गति करता है, सिकोडना नहीं जानता, वह टूट जाता है, शक्ति का सचय नहीं कर पाता ! शक्ति-सचय के लिए ये दोनों बातें जरूरी हैं। चेतना की शक्ति का भी यही रहस्य है। चेतना की शक्ति का यही सूत्र है। वह फैलती है, सिकुडती है, फिर फैलती है, फिर सिकुडती है। चेतना के विस्तार का नाम है—ज्ञान और चेतना के सिकुडने का, स्वकेन्द्रित होने का नाम है—दर्शन। जब चेतना सिकुडती है, तो दर्शन होता है। चेतना फैलती है, तो वह ज्ञान बन जाती है। एक ही चेतना की दो अवस्थाओं के दो नाम हैं। सिकुडने का नाम है—दर्शन और फैलने का नाम है—ज्ञान। चेतना का विस्तार होना है ज्ञान और चेतना का सिकुडना, स्वकेन्द्रित होना, अपने आप में सिकुडना वह है—दर्शन।

### ज्ञान चेतना · दर्शन चेतना

चेतना चेतना है। वह ज्ञान को पैदा करती है। दर्शन ज्ञान को जन्म देता है। दर्शन से ज्ञान उत्पन्न होता है। दर्शन होता है तब ज्ञान होता है। यदि दर्शन न हो, ज्ञान नहीं हो सकता। सबसे पहले हमारी चेतना का व्यापार दर्शन होता है। आदमी चलता है। सामने कोई दूसरा आदमी आता है सबसे पहले देखता है। देखने के बाद

मन मे फिर विकल्प उठता है। पहले कोई विकल्प नहीं होता। पहले केवल देखता है। ध्यान से देखता है फिर विकल्प पैदा होते हैं। वस्तु को देखें, किसी व्यक्ति को देखे या किसी घटना को देखें, किसी को भी देखें पहले विचारशून्यता की अवस्था होगी, फिर विकल्प-दशा होगी। देखने के बाद फिर विकल्प चालू होते हैं। फिर विकल्पों का जाला लगता है। यह कौन है? आदमी है। कहा का है? वेश-भूषा कैसी है? कहा से आया है? क्या इससे बात करें? इससे पूछें? इससे संपर्क स्थापित करें? नाना प्रकार के विकल्प पैदा होते हैं। और विकल्पों का जाल बिछ जाता है। ये सब दर्शन के पश्चात् होते हैं। पहले केवल दर्शन होता है। हम प्रेक्षा को इतना मूल्य क्यों देना चाहते हैं। प्रेक्षा का मूल्य क्यों है? इसीलिए कि हमारी सारी समस्याएँ ज्ञान के द्वारा उत्पन्न होती हैं। और यदि हम समस्याओं का समाधान चाहते हैं, तो हमें दर्शन की भूमिका पर भी जाना होगा। हमारी सारी कठिनाइयाँ ज्ञान के द्वारा उत्पन्न होती हैं। हम उन कठिनाइयों को समाप्त करना चाहे, तो हमें दर्शन की भूमिका पर जाना होगा। हमारे सारे मानसिक तनाव ज्ञान के द्वारा उत्पन्न होते हैं। यदि हम मानसिक तनावों से बचना चाहते हैं, तो हमें दर्शन की भूमिका पर जाना होगा। हमारी शक्तियाँ बहुत क्षीण होती हैं। यदि हम शक्तियों को सुरक्षित रखना चाहते हैं, संचित रखना चाहते हैं, शक्ति-सचय को समाप्त करना नहीं चाहते तो हमें दर्शन की भूमिका पर जाना होगा। दर्शन में केवल अस्तित्व हमारे सामने होता है, कोरा अस्तित्व। और जहाँ कोरा अस्तित्व होता है वहाँ शक्ति का व्यय नहीं होता। ज्ञान में अस्तित्व गौण हो जाता है और विकल्प प्रधान बन जाता है। वहाँ मन की शक्ति खर्च होती है, वाणी की शक्ति खर्च होती है, शरीर की शक्ति खर्च होती है और नाडी-संस्थान की शक्तियाँ खर्च होती हैं। शक्ति-व्यय को रोकने के लिए ज्ञान की भूमिका से हटकर दर्शन की भूमिका में जाने की कला हमें सीखनी होगी।

### प्रयोजन का मूल्य

मालवीयजी एक धनपति के पास गए। बड़ा धनपति था। धनपति ने सत्कार किया, पंडित मदनमोहन मालवीय घर पर आए हैं, बड़ा सम्मान किया। पास में बैठाया। देखते हैं कि बच्चा खेल रहा है। दियासलाई की पेंटी हाथ में है। एक दियासलाई निकालता है, जलाता है और एक लकड़ी को जला देता है। सेठ ने बीच में ही उठकर बच्चे को एक चाटा मार दिया। अपना लड़का, प्यारा लड़का। सेठ फिर आकर बैठ गया। मालवीयजी बोले—'अब मैं जा रहा हूँ।' सेठ बोला—'आप क्यों आए थे? और क्यों जा रहे हैं? आने का कोई प्रयोजन आपने नहीं बताया? आप किसलिए वापस जा रहे हैं?' मालवीयजी ने कहा—'आया था प्रयोजन से, पर अब मैं कहना नहीं चाहता। मन में सोचा था कि हिन्दू विश्व-

विद्यालय बन रहा है। तुम्हारे पास बड़ा चन्दा लेने की आशा से आया था, किन्तु तुम तो इतने कृपण हो कि एक लकड़ी जला देने पर बच्चे को तुमने चाटा मार दिया। तुम मुझे क्या चदा दोगे? सेठ ने तत्काल पचास हजार का चैक दे दिया। मालवीय जी समझ नहीं पाये कि यह क्या है? वे बोले—'सेठजी! तुम्हारे बारे में मेरे मन में एक भावना बन गई थी कि जो व्यक्ति एक लकड़ी जला देने के कारण बच्चे को चाटा जड़ देता है, वह क्या चदा देगा?' सेठ बोला—'आप इस बात को नहीं जानते, मैं जानता हूँ। व्यर्थ का नुकसान मैं एक पाई का भी नहीं कर सकता और जहाँ प्रयोजन हो वहाँ पचास हजार भी दिया जा सकता है। और एक लाख भी दिया जा सकता है।' मालवीय जी उसकी बात सुनकर आश्चर्य चकित रह गए।

### शक्ति का निरर्थक खर्च

यह बहुत बड़ा निदर्शन है, दर्शन है। आदमी व्यर्थ में ही शक्ति का बहुत खर्च करता है। शक्ति को जलाता रहता है। एक दियासलाई जलाई और एक लकड़ी जलाई। एक लकड़ी ही नहीं जलती, फिर लकड़िया ही जलती चली जाती हैं। हम अपनी शक्ति का कितना अपव्यय करते हैं, लाभ कुछ भी नहीं उठाते। जहाँ लाभ मिले, कोई फल मिले, शक्ति का व्यय हो तो बात समझ में आती है। शक्ति केवल रखने के लिए नहीं होती, केवल भंडार में पड़े रहने के लिए नहीं होती, शक्ति उपयोग के लिए होती है, किन्तु जहाँ शक्ति का उपयोग न हो और निकम्मा खर्च हो, वह बात एक पैसे की भी सहन नहीं हो सकती। कोई भी समझदार व्यक्ति इस बात को सहन नहीं करता कि व्यर्थ में शक्ति का एक कण भी उपयोग में लाया जाये। मैं भी जानता हूँ और आप भी जानते हैं कि शक्ति का कितना निरर्थक व्यय होता है। काम करने में पाँच प्रतिशत शक्ति का व्यय होता है तो पिचानवें प्रतिशत शक्ति का व्यय विकल्पों की कल्पना में होता है। काम करना है। पाँच प्रतिशत शक्ति की जरूरत है, किन्तु इतने विकल्प आते हैं कि पिचानवें प्रतिशत शक्ति खर्च हो जाती है।

जीवन की यात्रा चलाने के लिए जितनी शक्ति की जरूरत होती है वह शक्ति प्रतिदिन पैदा की जा सकती है। प्रत्येक कोशिका के पास अपनी अश्व-शक्ति है और प्रत्येक कोशिका अपनी जरूरत के अनुसार शक्ति पैदा कर लेती है, किन्तु जीवन यात्रा के लिए ही हम शक्ति का व्यय नहीं करते, शक्ति का व्यय तो बिना जरूरत भी करते हैं। काम करना था एक मिनट का और चिन्तन शुरू किया काम हो गया। किन्तु काम अब सिर पर सवार हो गया। विकल्प चलता रहता है, चलता रहता है, चलता ही रहता है। विस्मृत नहीं होता। याद आता रहता है। सताता रहता है।



## स्मृति का भार

दो भिक्षु जा रहे थे। रास्ते में नदी आ गई। नदी के तट पर खड़े थे। इतने में एक सुन्दर युवती आई। उसने कहा—मैं भी पार जाना चाहती हूँ। किन्तु चल नहीं सकती, डर लगता है। आप मुझे पार करा दें, कोई नौका दिखायी नहीं दे रही है। सन्यासी थे। करुणा आ गई। एक ने कहा—मेरे कंधे पर बैठ जाओ, तुम्हें पार करा दूँगा। उसे पार करा दिया। युवती चली गई। दोनों सन्यासी साथ चल रहे हैं। दूसरे ने कहा—यह अच्छा काम नहीं किया। स्त्री को अपने कंधे पर बैठाया, अच्छा काम नहीं किया। सुन लिया। फिर आगे गये। दो माइल चले, और वह सन्यासी बोला—देखो भाई! मैं फिर तुम्हें कह देना चाहता हूँ कि तुमने अच्छा काम नहीं किया। सुन लिया। स्थान पर पहुँचे। पहुँचते ही उस सन्यासी ने फिर कहा—आज तुमने रास्ते में अच्छा काम नहीं किया। भोजन का समय हुआ और खाने बैठे तो उसने फिर वही गाना शुरू किया—तुमने रास्ते में अच्छा काम नहीं किया। सन्यासी से रहा नहीं गया, बोला—मैं तो उस युवती को कंधे पर बैठाकर नदी पार कराकर वही छोड़ आया, किन्तु तुम तो अभी भी उसका भार सिर पर लिए घूम रहे हो।

## ज्ञान · मूल्यांकन का विस्तार

काम समाप्त हो जाता है, कल्पना समाप्त नहीं होती। प्रवृत्ति समाप्त हो जाती है, विकल्प समाप्त नहीं होता। घटना समाप्त हो जाती है, घटना का झंकार समाप्त नहीं होता। नाद समाप्त हो जाता है किन्तु उसकी प्रतिध्वनि समाप्त नहीं होती। ये प्रतिध्वनियाँ ही हमारी शक्ति को खत्म करती हैं। अस्तित्व-बोध जहाँ होता है, जहाँ दर्शन होता है, केवल देखना होता है वहाँ कोई प्रतिध्वनि नहीं होती। वहाँ कोई प्रतिक्रिया नहीं होती। वहाँ कोई प्रतिनाद नहीं होता। वहाँ केवल क्रिया होती है, प्रतिक्रिया नहीं होती। वहाँ कोरा अस्तित्व का बोध होता है, जिसके साथ कोई विकल्प नहीं जुड़ता, कोई गन्द नहीं जुड़ता। अस्तित्व के बोध में कोई शब्द नहीं होता और जब ज्ञान होता है तो उसके साथ शब्द जुड़ जाता है। 'है', 'है'। दर्शन इतना ही है। केवल 'है', यह है दर्शन। इतना अनुभव होता है कि 'है', इससे आगे कुछ भी नहीं। किन्तु जहाँ 'अमुक है', यह शब्द जुड़ गया, वह ज्ञान बन गया। चेतन है, अचेतन है, शब्द है, रूप है, रस है, गन्ध है और स्पर्श है—ये सारे विकल्प ज्ञान के होते हैं। जहाँ केवल 'है' वहाँ दर्शन है। 'आदमी है'—यह दर्शन है। 'यह अच्छा आदमी है', 'यह बुरा आदमी है', यह सारा ज्ञान हो गया। विकल्प साथ में जुड़ गया। यह सुन्दर है, यह कुरूप है, बड़ा आदमी है, छोटा आदमी है, बड़ा विद्वान् है, मूर्ख है, विकल्प जुड़ गया,

शब्द जुड़ गया, दर्शन नहीं रहा, ज्ञान बन गया और जैसे ही विकल्प साथ में जुड़ा, एक दूसरी धारा प्रवाहित हो गई। विकल्प जुड़ने का अर्थ है—राग-द्वेष का जुड़ जाना। जहाँ विकल्प जुड़ते हैं वहाँ साथ में राग और द्वेष जुड़ जाते हैं। जहाँ केवल-दर्शन होता है वहाँ न राग होता है और न द्वेष। न प्रियता और न अप्रियता, कोई संवेदन नहीं होता। कुछ भी नहीं होता। केवल 'है' होता है। 'है' के सिवाय और कुछ नहीं होता। 'है' अस्तित्व है, अस्तित्व है। उसमें और कोई भेद नहीं होता। जब आदमी अस्तित्व की भूमिका में होता है, कोई समस्या नहीं होती, कोई कठिनाई नहीं होती, कोई दुःख नहीं होता और कोई सुख भी नहीं होता। केवल 'होता है', इसके सिवाय और कुछ नहीं होता। एक काच काच होता है, मणि मणि होता है। घोड़ा घोड़ा होता है। गधा गधा होता है। आदमी आदमी होता है। पशु पशु होता है। 'होता है' इसके सिवाय कुछ नहीं होता। कोई मूल्यांकन नहीं होता। ये मूल्यांकन की दृष्टियाँ सारी रागात्मक और द्वेषात्मक मूल्यों के कारण बनती हैं। यदि हमारी बुद्धि में रागात्मक भावना का जन्म न हो, यदि हमारी दृष्टि में द्वेषात्मक भावना का जन्म न हो, यदि हमारी दृष्टि में प्रियता-अप्रियता का जन्म न हो तो मूल्यांकन का यह विस्तार नहीं हो सकता। हमने इन मूल्यांकनों के कारण कितने भेदों का विस्तार कर दिया? कितना जाल बिछा दिया और कितनी कठिनाइयाँ पैदा कर दी? व्यवहार की भूमिका पर जीने वाला आदमी सोचता है यदि यह मूल्य समाप्त हो जाए तो हमारी सारी प्रवृत्तियाँ समाप्त हो जायें। यदि गधे में और घोड़े में कोई अन्तर न रहे तो फिर घोड़े पर चढ़ने वाला बड़ा आदमी और गधे पर चढ़ने वाला कुम्हार नहीं हो सकता, छोटा आदमी नहीं हो सकता। यदि सुरूप और कुरूप का कोई अन्तर न रहे तो फिर कोई भी आदमी विवाह के लिए खोज करने को नहीं निकलेगा। जो भी लड़की मिल गई, जो जैसा लड़का मिल गया, और विवाह संपन्न हो गया। खोज की कोई जरूरत नहीं होगी। यदि काच में और मणि में अन्तर न हो तो कोई जौहरी नहीं बनेगा और काच का फिर कम मूल्य नहीं होगा। जौहरी कौन होता है? वह होता है जो काच और मणि में अन्तर करता है। काच का मूल्य कम करता है और मणि का मूल्य ज्यादा करता है। वह जौहरी अकुशल परीक्षक होता है जिसे पता ही नहीं कि काच का क्या मूल्य होगा और मणि का क्या मूल्य होगा?

वही जब एक परीक्षक की दृष्टि में आता है तो उसका मूल्य हो जाता है। हमारे सारे मूल्य समाप्त हो जाते, समाज के सारे मूल्य समाप्त हो जाते यदि यह विकल्प की स्थिति समाप्त हो जाती। जब तक व्यक्ति नहीं जानता तब तक उसके लिए काच और रत्न एक होता है, किन्तु जब जान जाता है, काच काच हो जाता है, रत्न, रत्न हो जाता है। यदि हम दर्शन की भूमिका में चले जायें, निर्विकल्प की भूमिका में चले जायें, हमारे व्यवहार के सारे मूल्य समाप्त हो जाए तो फिर काच

काच, रत्न रत्न नहीं होगा, दोनो मे कोई अन्तर नहीं होगा । काच कोरा काच होगा, रत्न कोरा रत्न होगा । किन्तु न काच का अवमूल्यन होगा, न रत्न का मूल्याकन होगा ।

ज्ञान—विकास की भूमिका

दर्शन—अविकास की भूमिका

क्या हम इस विकास की भूमिका को छोड़कर फिर अविकास की भूमिका मे चले जाना चाहते हैं ? दर्शन से ज्ञान की भूमिका मे जाने का मतलब है विकास की भूमिका मे जाना । और ज्ञान से दर्शन की भूमिका मे आने का मतलब है अविकास की भूमिका मे आना । हम क्या चाहते हैं ? सामाजिक विकास चाहते हैं या समाज को फिर से दस-बीस हजार वर्ष की पुरानी अवस्था मे ले जाना चाहते हैं ? क्या चाहते हैं आखिर ? यदि विकास चाहते हैं तो हमें ज्ञान की भूमिका मे जीना होगा, कल्पनाओ के साथ, वृत्तियों के साथ इन सामाजिक मूल्यों के साथ जीना होगा और यदि हम अविकास चाहते हैं तो हमें वहा लौटना होगा जहा स्मृतिया नहीं, विकल्प नहीं, कल्पनाएँ नहीं और सामाजिक मूल्य भी समाप्त । आखिर क्या चाहते हैं ? इस प्रश्न की समीक्षा मे मेरे सामने दो रास्ते हैं, एक ज्ञेय का और दूसरा ध्येय का । एक ज्ञान का और दूसरा ध्यान का । ज्ञान के साथ ज्ञेय का संबध है, ध्यान के साथ ध्येय का संबध है । यदि हम केवल ज्ञान की भूमिका मे जीना चाहते हैं तो यही रास्ता हमें स्वीकार करना होगा और विकल्पों के साथ हमें जीना होगा, जूझना होगा, सघर्ष करना होगा और उन मानसिक तनावों को भी झेलते रहना होगा । यदि हम ध्येय की भूमिका मे जाना चाहते हैं, यदि हम ध्यान की भूमिका मे जाना चाहते हैं तो फिर ज्ञान से दर्शन की ओर लौटना होगा । यह बहुत जरूरी है । यदि आप विकल्पों से उत्पन्न होने वाले मानसिक समस्याओं से मुक्ति चाहते हैं तो दर्शन की भूमिका मे जाना होगा । जितने विकल्प ज्यादा बढ़ते हैं, उतनी मन की अशान्ति ज्यादा बढ़ती है । जितने विकल्प ज्यादा होते हैं, उतनी हमारी शक्तिया ज्यादा खर्च होती हैं । जितनी कल्पनायें ज्यादा होती हैं, आदमी के सिर पर भार उतना ही ज्यादा होता है । यदि इस सचाई का पता चल गया तो आपको उल्टा चलना पड़ेगा । यानी विकल्प से निर्विकल्प की ओर, विचार से निर्विचार की ओर, ज्ञान से दर्शन की ओर, सामाजिक मूल्यों से हटकर आन्तरिक मूल्यों की ओर जाना होगा ।

दर्शन और ज्ञान का सतुलन

दर्शन हमारा शत-प्रतिशत मूल्य है । दर्शन हमारा आन्तरिक मूल्य है । दर्शन आन्तरिक प्रकाश है । दर्शन चेतना का अपना केन्द्र है । ज्ञान बाहर को

ज्यादा प्रकाशित करता है। ज्ञान सामाजिक मूल्यों को ज्यादा महत्त्व देता है। ज्ञान विस्तार को ज्यादा मूल्य देता है, महत्त्व देता है। वह केन्द्र को कम मूल्य देता है। ज्ञान है—बाह्य-केन्द्रित चेतना और दर्शन है—आत्म-केन्द्रित चेतना। मैं यह परामर्श दूँ एक सामाजिक प्राणी को कि वह सामाजिक मूल्यों से हटकर केवल आत्मिक मूल्यों पर आ जाए, बाह्य-केन्द्रित चेतना से हटकर केवल आत्म-प्रतिष्ठित चेतना में आ जाए तो शायद व्यावहारिक बात नहीं होगी। जीना है तो जीने के साथ कल्पनाओं को छोड़ा नहीं जा सकता। जीना है तो जीने के साथ स्मृतियों को छोड़ा नहीं जा सकता। इस जीवन की यात्रा को चलाना है तो विचार को छोड़ा नहीं जा सकता। तो मैं कैसे यह परामर्श दूँ कि आप निर्विचार बन जाए, निर्विकल्प बन जाए, स्मृतिशून्य बन जाएं, चिन्तनशून्य बन जाएं और इन मूल्यों की दुनिया से हटकर निर्मूल्यों की दुनिया में चले जाएं? शायद यह परामर्श देना न्याय नहीं होगा। और अन्याय-की बात करने का कोई अर्थ नहीं होगा। तो मैं यह परामर्श नहीं दूंगा, किन्तु एक परामर्श अवश्य देना चाहूंगा। यदि आप समाधि चाहते हैं, व्याधि, आधि और उपाधि के जीवन से हटकर, समाधि का जीवन जीना चाहते हैं, समाधानपूर्ण जीवन जीना चाहते हैं, सुख और आनन्द का जीवन जीना चाहते हैं तो ज्ञान और दर्शन का संतुलन स्थापित करें। आपका संतुलन बिगड़ गया है। दर्शन तो छूट गया, कोरा ज्ञान ही ज्ञान चल रहा है। अविचार तो छूट गया, कोरा विचार ही विचार चल रहा है। अविकल्प की चेतना तो छूट गई, कोरा विकल्प ही विकल्प चल रहा है। तराजू का एक पलड़ा ऊंचा हो गया, एक पलड़ा अति नीचा हो गया। संतुलन बिगड़ गया। संतुलन को स्थापित करने की जरूरत है। जीवन को संतुलित बनाएं। यदि आप ज्ञान का जीवन जीते हैं, विचार, विकल्प और स्मृति का जीवन जीते हैं तो उसके साथ-साथ निर्विचार, निर्विकल्प और स्मृतिशून्य जीवन जीना भी सीख जाएं। यह है केवल-दर्शन की साधना।

मैं कौन हूँ ?

जब केवल-दर्शन की साधना उपलब्ध होती है तो व्यक्ति फिर एक प्रश्न खड़ा करता है। दर्शन के बाद प्रश्न उभरता है—'मैं कौन हूँ।' अभी हमें अपने अस्तित्व का कोई पता नहीं है और जब हम ज्ञान की भूमिका में होते हैं, हमें अपने अस्तित्व का कोई पता नहीं होता। ज्ञान की भूमिका में रहने वाला आदमी कभी किसी गुरु के भटकता है और कभी किसी गुरु के पास भटकता है। वह अपने बारे में जानना चाहता है कि 'मैं कौन हूँ?' आत्मा क्या है? परमात्मा क्या है? धर्म क्या है? इन प्रश्नों का लम्बा-सा स्मृतिपत्र लिये घूमता-फिरता है। प्रश्न करता है, उत्तर लेता है, पर समझ में कुछ नहीं आता। खाली का खाली रहता है। किन्तु

व्यक्ति जव ज्ञान की भूमिका से हटकर थोड़ा भी दर्शन करना सीख लेता है, देखना सीख लेता है, सारे प्रश्न समाप्त हो जाते हैं। यह प्रश्नों की लंबी तालिका अपनी मीत मर जाती है। समाप्त हो जाती है। फिर दर्शन के समय में, निर्विकल्प चेतना के समय में, निर्विचारता की अवस्था में 'है' का बोध होता है। 'है' का केवल 'है' का। 'मैं हूँ' का बोध नहीं होता। दर्शन के जगत् में 'हूँ' जैसा प्रयोग नहीं होता। 'मैं हूँ'—यह दर्शन के क्षेत्र में सर्वथा वर्जित प्रयोग है। दर्शन की सीमा में 'वह है' का प्रयोग भी वर्जित है। 'तुम हो' यह प्रयोग भी वर्जित है। दर्शन की सीमा में केवल 'है' का प्रयोग चलता है। एक 'है' के सिवाय कुछ भी नहीं है। केवल 'है', न प्रथम पुरुष, न मध्यम पुरुष और न उत्तम पुरुष। न पुरुष और न स्त्री। कुछ भी नहीं है। केवल 'है'। न मकान, न जंगल। कुछ भी नहीं। केवल 'है'। 'है' के सिवाय कुछ भी नहीं है। इस चेतना का नाम है—सग्रह-चेतना। इस नय का नाम है—सग्रह-नय। जहाँ केवल 'है' है, इसके सिवाय कुछ भी नहीं है। जत्र यह स्थिति होती है, तत्र चेतना शक्तिशाली बनती है। यह चेतना बलवान् बनती है तो फिर अपने आप हमें पता चलता है कि 'मैं हूँ'। 'मैं कौन हूँ'—यह प्रश्न आप तक लाखों-लाखों व्यक्तियों ने पूछा है, अतीत में भी पूछा है, वर्तमान में लाखों व्यक्ति पूछते जा रहे हैं और भविष्य में लाखों-लाखों व्यक्ति पूछेंगे। 'मैं कौन हूँ?' 'मैं कहाँ से आया हूँ?' 'मैं कहाँ जाने वाला हूँ?' इस प्रश्न का उत्तर आज तक कोई दूसरा व्यक्ति नहीं दे सका, न बता सका और न कोई बता पाएगा। चाहे महावीर आ जाएं, चाहे बुद्ध आ जाए 'मैं कौन हूँ'—इस प्रश्न का कोई उत्तर नहीं दे सकते। इस प्रश्न का उत्तर व्यक्ति अपने आप पा सकता है। अपने दर्शन की अवस्था में और निर्विकल्प चेतना के क्षणों में पा सकता है। इसके सिवाय इस प्रश्न का उत्तर देने का और कोई दूसरा माध्यम नहीं हो सकता, कोई उपाय नहीं हो सकता।

है है। फिर 'मैं हूँ' 'मैं कौन हूँ?' 'तुम कौन हो।' 'यह कौन है'? इन सबका उत्तर मिलेगा 'है' की चेतना बलवान् बनने पर।

महाकवि गेटे रात को बगीचे में घूम रहे थे। चौकीदार आया। देखा, काफी रात चली गई है। सोचा, कौन घूम रहा है? कोई चोर होगा, और तो कौन आएगा इस समय? जाकर पूछा—'तुम कौन हूँ?' कवि था, दार्शनिक था। ऐसा प्रश्न सामने आ गया—'तुम कौन हो?' बोला—समूचा जीवन बीत गया इस प्रश्न का उत्तर पाने के लिए, अभी मैं नहीं बता सकता कि 'मैं कौन हूँ'। पचास वर्ष नहीं, सौ जन्मों का, पूरा सत्र चला जाए तो भी, 'मैं कौन हूँ', इस प्रश्न का उत्तर नहीं मिल सकता। इस प्रश्न का उत्तर दूसरा नहीं दे सकता और बाहर से आ नहीं सकता। इस प्रश्न का उत्तर भीतर से ही आ सकता है। कोई सोता ऐसा फूट जाए कि पानी निकल जाए। कोई ऐसा लोत, झरना आ जाए कि

पानी निकल जाए, तो ही पानी निकल सकता है। बाहर का डाला हुआ पानी उतना ही होता है। जितना डालो उतना निकाल दो। उतना नहीं, थोड़ा कम ही निकलेगा। कुछ भाग क्रम रहेगा। यह प्रश्न उत्तरित होने के लिए द्रुत शक्ति चाहता है। जब चेतना की शक्ति घनीभूत हो जाती है, चेतना की शक्ति केन्द्रित हो जाती है, तब एक विस्फोट होता है, एक सोता फूटता है। उसमें से इसका सहज उत्तर निकल आता है। यह तब होता है जब यह अस्तित्व की शक्ति, निर्विकल्प चेतना की शक्ति घनीभूत हो जाती है और वह जब घनीभूत होती है तो अपने आप इसका उत्तर मिलता है कि 'मैं कौन हूँ?'

### प्रेक्षा है संतुलन

इसीलिए ज्ञान-चेतना के साथ-साथ दर्शन की चेतना को विकसित करना जरूरी है। इसीलिए विचार-चेतना के साथ-साथ प्रेक्षा की चेतना को विकसित करना जरूरी है। जिस व्यक्ति ने कोरा ज्ञान का जीवन जीया, जिस व्यक्ति ने कोरा स्मृति और कल्पना का जीवन जीया उसने जीवन का वास्तविक मूल्यांकन नहीं किया। अपनी कठिनाइयों, समस्याओं को सुलझाने का सूत्र उसके हाथ नहीं लगा। प्रेक्षा का मूल्य, प्रेक्षा-ध्यान का मूल्य इसीलिए है कि यह जीवन में संतुलन करने का एक प्रयोग है। यह प्रयोग इतना मूल्यवान् है कि हजारों-हजारों प्रयत्न करने पर भी जो गुत्थिया नहीं सुलझती, वे गुत्थिया प्रेक्षा के द्वारा सुलझ जाती हैं। हजारों-हजारों पुस्तकें पढ़ लेने पर, ग्रंथों का अध्ययन करने पर जो समाधान और उत्तर नहीं मिलता वह प्रेक्षा करने से सहज मिल जाता है। कोई प्रश्न फिर अनुत्तरित नहीं रहता। अपने जीवन में एक ही काम करें, केवल एक काम, और बहुत छोटा काम, ज्ञान और ध्यान दोनों का संतुलन करें। विकल्प चेतना और निर्विकल्प चेतना दोनों का संतुलन करें। शक्ति-व्यय और-शक्ति-सचय—दोनों का संतुलन करें, आवृत चेतना और अनावृत चेतना—दोनों का संतुलन करें, स्मृति और विस्मृति—दोनों का संतुलन करें। वाणी और मौन—दोनों का संतुलन करें। शरीर की चंचलता, प्रवृत्ति और कायोत्सर्ग दोनों का संतुलन करें। यह संतुलन का जीवन वास्तव में समस्याओं से मुक्ति का जीवन है। यह संतुलन का जीवन मानसिक उलझनों से निपटने का जीवन है। जो व्यक्ति इस संतुलन के सूत्र को समझ जाता है, संतुलन के रहस्य को समझ जाता है वही वास्तव में केवल-दर्शन की साधना का अधिकारी बनता है।

## ३ . केवल-ज्ञान की साधना

१. दर्शन को खतरा नहीं ।
२. ज्ञान के सामने खतरा . विस्तार, विकल्प ।
३. विकल्प : आकार—तदाकारपरिणमन ।
४. पदार्थ के प्रति राग ।
५. राग के विकल्प, द्वेष के विकल्प ।
६. सामाजिक जीवन में भी कठिनाइयाँ ।
७. विकल्प को देखें । प्रतिक्रिया न करें । विकल्प के सामने दूसरा विकल्प उपस्थित करें ।
८. विकल्प को राग-द्वेषशून्य करना केवल-ज्ञान की साधना है ।
९. वहाँ ज्ञान और ध्यान एक हो जाते हैं । प्रेक्षा की साधना पद्धति पूरी समाधि की पद्धति है ।
१०. निर्विकल्प की साधना : विकल्प का शोधन ।
११. राग-द्वेषशून्य विकल्प की साधना : शोधन ।

# तीन

## दर्शन और ज्ञान

मेरे सामने एक प्रश्न है कि मैंने दर्शन को बहुत मूल्य दिया, ज्ञान को कम मूल्य दिया, दर्शन की बहुत प्रशंसा की, ज्ञान की निन्दा की; दर्शन को एक उच्च शिखर पर चढ़ा दिया और ज्ञान को नीचे रसातल तक पहुंचा दिया। क्या ज्ञान का दर्शन से कम मूल्य है? क्या दर्शन ऊंचा और ज्ञान नीचा है? दर्शन का इतना उत्कर्ष और ज्ञान का इतना अपकर्ष क्यों? इस प्रश्न का उत्तर देना आवश्यक है?

## दर्शन : अस्तित्व की व्याख्या

दर्शन की मैंने प्रशंसा इसलिए की कि वह अस्तित्व तक जाता है, केवल 'है' तक जाता है। उसमें कोई दूषण नहीं होता। दर्शन को कोई खतरा नहीं होता। दर्शन के सामने कोई समस्या नहीं होती। ज्ञान कोरे अस्तित्व 'तत्' तक नहीं जाता, विस्तार में जाता है, फैलता है, व्यापक बनता है। व्यापक बनने वाले को सदा कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। जितनी निर्मलता, जितनी पवित्रता, जितनी शुद्धता एक सीमा में रह सकती है, व्यापक बनने वाले में उतनी कभी संभव नहीं है। गंगोत्री गंगा की उद्गम-स्थली है। उसका पानी जितना पवित्र होगा, गंगा नदी का पानी उतना पवित्र नहीं होगा। ज्यों-ज्यों गंगा नदी का प्रवाह आगे बढ़ता है, उसमें नाना-प्रकार के प्रदूषण मिलते जाते हैं। गांवों की गन्दगी, नालों की गंदगी, कारखानों का विषैला पानी—यह सब गंगा में मिलता जाता है। जो पानी की निर्मलता गंगोत्री की होती है वह गंगा की नहीं होती। जो निर्मलता एक सीमा में रह सकती है, वह विस्तार में नहीं रह सकती।

दर्शन केवल अस्तित्व तक सीमित है, जोरा 'है' का बोध है या को  
जानता है। 'है' के परे दर्शन के जगत् में कुछ भी नहीं है।



## ज्ञान : विस्तार की व्याख्या

ज्ञान केवल अस्तित्व तक सीमित नहीं है। वह फैलता है तो विकल्पो के साथ फैलता है, आकार के साथ फैलता है। भगवान् महावीर ने दो शब्द दिए— साकार उपयोग और अनाकार उपयोग, साकार चेतना और अनाकार चेतना। एक चेतना में आकार होता है, और एक चेतना में आकार नहीं होता। दर्शन की चेतना अनाकार चेतना है। उसमें कोई आकार नहीं होता। जब आकार नहीं होता तो कोई विकल्प नहीं होता। ज्ञान चेतना साकार होती है। उसमें आकार होता है, विकल्प होता है। जो ध्येय सामने आता है, ज्ञान उस आकार में परिणत हो जाता है, अपना परिणमन कर लेता है। जितने पदार्थ के आकार, उतने ही ज्ञान के आकार, जितने ज्ञेय के विकल्प, उतने ही ज्ञान के विकल्प। ज्ञान हमारी साकार चेतना है।

दर्शन को चेतना के अतिरिक्त किसी के साथ सम्पर्क करने की जरूरत नहीं होती। वह केवल अस्तित्व 'है' के साथ सम्बन्ध स्थापित करता है। दर्शन के जगत् में कोई भाषा नहीं होती, कोई शब्द नहीं होता, कोई विकल्प नहीं होता, कोई सम्पर्क नहीं होता। ज्ञान के जगत् में भाषा है, शब्द है, विकल्प है और सम्पर्क है। दर्शन के वच्चे को कोई खतरा नहीं, क्योंकि वह घर में ही रहता है। ज्ञान के वच्चे को बहुत बड़ा खतरा रहता है, क्योंकि वह घर से बाहर रहता है, सड़को पर खेलता रहता है। वह कहीं का कहीं चला जाता है। वह दुनिया के हर कोने में चला जाता है और पदार्थ की प्रत्येक पर्याय पर जाना चाहता है। जो बाहर जाएगा, वह फैलेगा, वह विस्तार करेगा। उसके लिए भाषा का माध्यम आवश्यक होगा।

ज्ञान ने भाषा का सहारा लिया। उसकी अभिव्यक्ति हुई। दर्शन कोई अभिव्यक्ति नहीं करता। ज्ञान ने अभिव्यक्ति होकर अपना स्वरूप प्रकट किया। वह दूसरों के समक्ष आया।

## साकार : अनाकार

भारतीय माधना-पद्धति में साकार और अनाकार की बहुत चर्चाएं मिलती हैं। अंजन और निरजन। आत्मा के दो रूप हैं। एक रूप है अंजन और एक रूप है निरजन। अंजन का अर्थ है—अभिव्यक्ति। निरजन का अर्थ है—अभिव्यक्ति, कोई अभिव्यक्ति नहीं। साकार का एक आकार होता है। अनाकार का कोई आकार नहीं होता, अवगाहन नहीं होता। ज्ञान ने भाषा के साथ सम्पर्क स्थापित किया। शब्द जुड़ गए। शब्दों के साथ विकल्प जुड़े। विकल्पों ने उसे आकार दिया। ज्ञान पदार्थ को जानने के लिए प्रवृत्त हुआ, किन्तु साथ-साथ पदार्थ

से जुड़ गया। जब वह पदार्थ से जुड़ा तो वह कोरा ज्ञान नहीं रहा। वह ज्ञेय की जानने के साथ-साथ ज्ञेय के आकार का बन गया। वह पदार्थाकार और ज्ञेयाकार बन गया। वह केवल जानने तक सीमित नहीं रहा। उसका विकल्प केवल विकल्प नहीं रहा। वह राग का विकल्प बन गया। वह द्वेष का विकल्प बन गया। पदार्थ के साथ सम्पर्क होते ही उसमें ममत्व जागता है, अहंकार जागता है, राग और द्वेष जागता है, प्रियता और अप्रियता का भाव जागता है। वह कोरा ज्ञान नहीं रहता, कुछ और बन जाता है। वह प्रदूषित और जहरीला बन जाता है।

**विकल्पः निर्विकल्प**

दर्शन की सीमा निर्विकल्पता की सीमा है। वह निर्विकल्प चेतना का क्षेत्र है। ज्ञान विकल्प चेतना का क्षेत्र है। निर्विकल्प में कोई खतरा नहीं होता। जहाँ विकल्प होता है वहाँ सारे खतरे पैदा होते हैं।

प्रेक्षा-ध्यान की साधना का अर्थ है—निर्विकल्प चेतना की साधना। प्रेक्षा-ध्यान की साधना का अर्थ है—विकल्पशून्य चेतना की साधना। प्रेक्षा-ध्यान की साधना का अर्थ है—दर्शन की साधना, केवल-दर्शन की साधना।

**केवल दर्शन की साधना**

क्या केवल-ज्ञान की साधना हमारा साध्य नहीं है? केवल-ज्ञान की साधना हमारा साध्य है। जैसे केवल-दर्शन की साधना एक मूल्यवान् तत्त्व है, वैसे ही केवल-ज्ञान की साधना भी एक मूल्यवान् तत्त्व है। किन्तु राग और द्वेष के विकल्प से मिली हुई ज्ञान की साधना हमारे लिए व्यर्थ है। एक प्रश्न है कि हम ध्यान और समाधि का अभ्यास करते हैं, किन्तु क्या जीवन के साथ इसकी कोई संगति है? एक घटा ध्यान किया, एक घटा समाधि का अभ्यास किया और शेष समय जीवन-यात्रा को चलाने में बिताया तो उस साधना और जीवन-यात्रा के यार्पन के तरीके में कोई सामंजस्य है? लोग कहते हैं—इनमें कोई संगति नहीं है। इसलिए सोचा जाता है कि साधना करने वालों को जंगल में चला जाना चाहिए या साधना का स्वाभाव समाप्त कर देना चाहिए। दोनों में सामंजस्य है ही नहीं। कुछ लोग यह भी सोचते हैं कि जैन-साधना पद्धति इतनी कठोर और श्रम-साध्य है कि प्रत्येक व्यक्ति इस साधना में नहीं लग सकता।

**साधना दुःसाध्य**

यह भी एक भ्रान्ति है। साधना कभी दुःसाध्य नहीं होती। अगर साधना दुःसाध्य हो, कुछेक व्यक्ति ही उसे कर पाते हों तो वह हमारी धरती की बात नहीं हो सकती। आकाश या पाताल की बात हो सकती है। यदि वह आकाश की

वात है तो आकाश में रहने वालों के लिए उपयोगी हो सकती है। यदि वह पाताल को वात है तो पाताल में रहने वालों के लिए उपयोगी हो सकती है। हम धरती पर जी रहे हैं, इस मिट्टी पर जी रहे हैं। हम आकाश की पद्धति को महत्त्व नहीं दे सकते। वह जीवन की पद्धति कभी नहीं बन सकती। यदि साधना हमारे जीवन की पद्धति नहीं बनती और कुछ लोगों के लिए ही होती है तो जंगल में जाकर गुफाओं में बैठने वाले ही उससे लाभान्वित हो सकते हैं। वे सारे सपकों को तोड़कर अकेला जीवन जीते हैं। ऐसी साधना का मूल्य बहुत सीमित होगा।

साधना कहां ? कव ?

सामाजिक स्तर पर साधना का प्रयोग जैन आचार्यों की देन है। भगवान् ने कहा—साधना गांव में भी हो सकती है। साधना जंगल में भी हो सकती है। साधना गांव में भी नहीं हो सकती। साधना जंगल में भी नहीं हो सकती। हम यह सीमा नहीं कर सकते कि जंगल में साधना हो सकती है और गांव में नहीं हो सकती। यह सीमा-रेखा कभी नहीं बन सकती। जंगल में अकेला बैठा आदमी जितना बड़ा पाप कर सकता है, गांव में रहने वाला उतना बड़ा पाप नहीं कर सकता। गांव में रहने वाला व्यक्ति जितना बड़ा साधक हो सकता है, उतना बड़ा साधक जंगल में रहने वाला नहीं भी हो सकता। साधना अकेले में ही होती है, साधना समूह में ही होती है—यह भेद-रेखा नहीं खींची जा सकती। साधना अकेले में नहीं हो सकती। साधना समूह में नहीं हो सकती। साधना अकेले में भी हो सकती है और साधना समूह में भी हो सकती है।

ध्यान और समाधि की साधना तब होती है जब विकल्प की सारी तरंगें समाप्त हो जाती हैं। जब तक ये तरंगें मस्तिष्क में उत्पन्न होती रहती हैं तब तक साधना नहीं हो सकती, फिर चाहे साधक अकेला रहे या समूह में रहे, गांव में रहे या जंगल में रहे। जब ये तरंगें समाप्त हो जाती हैं तब साधना घटित होती है, फिर चाहे साधक अकेला रहे या समूह में रहे, गांव में रहे या जंगल में रहे।

तरंगों का पिण्ड—मस्तिष्क

मनुष्य के मस्तिष्क में विभिन्न प्रकार की तरंगें उठती ही रहती हैं। कभी क्रोध की तरंग उठती है तो कभी मान और माया की तरंग उठती है। कभी अहं की तरंग उठती है तो कभी ईर्ष्या और घृणा की तरंग उठती है। अनन्त तरंगें हैं। मस्तिष्क सदा इन तरंगों से आक्रान्त रहता है। इन तरंगों से व्यक्ति ही प्रभावित नहीं होता, आसपास का क्षेत्र भी प्रभावित होता है। मनुष्य के मस्तिष्क को सागर से उपमित किया जा सकता है। जब समुद्र में तूफान आता है तब पचासों मील का क्षेत्र जलमग्न हो जाता है। वैसे ही जब मस्तिष्क में विकल्पों का तूफान

आता है तब न जाने कितनी दूर के क्षेत्र के लोग प्रभावित होते हैं। मस्तिष्क में क्रोध का तूफान उठता है और युद्ध घटित हो जाता है, नर-संहार घटित हो जाता है। मस्तिष्क में अह का तूफान उठता है, अह की चेतना जागती है तब सारा ससार उसके लिए छोटा बन जाता है। 'मैं' बड़ा हो जाता है।

हाथी जा रहा था। चीटी ऊपर चढ़ गई। पुल आया। वह काठ का पुल था। हाथी के भार से वह चरमराने लगा। चीटी बोली—मैं जानती थी, यह पुल तुम्हारा और मेरा भार सहन नहीं कर पाएगा। चरमरा रहा है। खतरा है। टूट न जाए। तुम ठहरो। मैं नीचे उतर जाती हूँ, फिर चले जाना, भार कम होने से पुल टूटेगा नहीं।

अह की पराकाष्ठा ✓

गाड़ी के नीचे चलने वाला कुत्ता सोचता है कि गाड़ी का सारा भार उसी पर है। किसी पर किसी का भार नहीं है। केवल भ्रम ही भ्रम है। आदमी सोचता है—घर का सारा भार मेरे पर है, मेरे सहारे सारा चल रहा है। उसके चले जाने पर भी घर का काम चलता है। कोई चला जाए। दुनिया चलती रहेगी। वह किसी की प्रतीक्षा नहीं करती। अहंकार करने वाले सारे चले गए, पर दुनिया आज भी चल रही है, चलती रहेगी। यह किसी एक के आधार पर नहीं चलती, नहीं सकती। यह चलती ही रहती है, कोई आए, कोई जाए। किन्तु मनुष्य में एक अहंकार होता है। वह सोचता है, सारा दायित्व मुझ पर है। अगर मैं न होऊँ तो न जाने क्या हो जाएगा? ऐसा सोचने वाले सब चले गए, पर कुछ भी नहीं रुका। यह दुनिया विचित्र है। प्रत्येक व्यक्ति एक-दूसरे को ठगने का प्रयत्न करता है। ठगने वाला यह कभी नहीं सोचता कि वह स्वयं ठगा जा रहा है। वह हमेशा यह सोचता है—मैं दूसरो को ठगता हूँ। जब मस्तिष्क में उठने वाली तरंगें समाप्त हो जाती हैं तब आदमी को सचाई का पता लगता है कि दूसरो की हत्या करने वाला स्वयं की हत्या करता है, दूसरो को ठगने वाला स्वयं को ठगता है, दूसरो को सताने वाला स्वयं को सताता है। दूसरो को नीचा मानने वाला स्वयं कितना नीचा हो जाता है, दूसरो को डराने वाला स्वयं कितना डरता है। सागर शान्त और गम्भीर होता है। पर जब उसमें तूफान आता है तब वह उफाने लग जाता है। वह चंचल बन जाता है। मस्तिष्क में विकल्पों का तूफान न हो तो वह शान्त रहता है। विकल्प उसे तरंगित कर देते हैं।

इस दुनिया में जीने वाला कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं है जिसके मन में राग-द्वेष की तरंग न उठती हो, अह और स्वार्थ की तरंग न उठती हो, लालच और ईर्ष्या की तरंग न उठती हो। लालच की तरंग प्रबल होती है तो सब सबध विसर्ग हो जाते हैं। भाई भाई को मारने के लिए उतारू हो जाता है।

दोनो भाई धन कमाकर घर आ रहे थे। एक के मन में यह तरंग उठी— धन का बटवारा होगा। आधा धन भाई को देना पड़ेगा। क्यों न उसे समाप्त कर पूरे धन का मालिक मैं ही बन जाऊ।

ये तरंगें उठती हैं। गृहस्थ के मन में नहीं, साधु-सन्यासी भी इन तरंगों से शून्य नहीं हैं।

हमारे मस्तिष्क में इन तरंगों को पैदा करने वाले इतने यन्त्र हैं कि वे कच्चे माल को पक्का माल बनाकर प्रेषित करते हैं। क्या हुआ कोई मुनि या संन्यासी बन गया तो? उसने केवल सकल्प ले लिया कि आगे से वह अकल्याणकारी कार्य नहीं करेगा, परन्तु जो भंडार पहले से भरा पड़ा है, उसका फल उसे भोगना ही होगा। जब तक पूरी निर्जरा या रेचन नहीं होगा, जब तक प्रागुचित का पूरा विसर्जन नहीं होगा, तब तक भीतर उसकी क्रिया होती रहेगी और प्रतिक्रिया अभिव्यक्त होती रहेगी।

### तरंगों का जीवन

प्रत्येक व्यक्ति तरंगों का जीवन जी रहा है। यदि तरंगों का जीवन जीने में कठिनाई न हो, दुःख न हो, तनाव न हो तो वैसा जीवन जीने में कोई आपत्ति नहीं है। किन्तु तरंगों का जीवन जीने में समस्याएं और अनगिन मानसिक उलझनें हैं, इसलिए उससे हटकर निस्तरंग जीवन जीना चाहता है आदमी। क्या नदी को यह ज्ञात नहीं है कि तट पर उगे हुए वृक्ष उसकी शोभा बढ़ाने वाले हैं? पर जब नदी तरंगित होती है तो वह तट पर स्थित वृक्षों को धराशायी करती हुई आगे बढ़ती है। तट नदी की शोभा बढ़ाते हैं, पर वह तरंगित नदी उन्हें भी तोड़कर छितर जाती है। नदी की ही बात नहीं, मनुष्य भी जब तरंगित होता है तब पारिवारिक व्यवस्थाएं समाप्त हो जाती हैं, सामाजिक और मानवीय मूल्य आधों से ओझल हो जाते हैं। इसीलिए मनुष्य ने निर्णय लिया कि सामाजिक जीवन जीना है तो समय-समय पर उठने वाली तरंगों पर नियन्त्रण करना होगा। सामाजिक व्यवस्थाओं को मानने के पीछे मनुष्य का यही चिन्तन है। यह चिन्तन भी भय पर टिका होता है। आदमी भय के कारण ही ऐसा कर रहा है। वह सोचता है, लोग क्या कहेंगे? अच्छा नहीं लगेगा। यह चिन्तन आदमी को सामाजिक नियन्त्रणों में बाधे रखता है। यह तरंग को दवाने की प्रक्रिया तो है, परन्तु जहां से तरंग उठती है, उस मूल को समाप्त करने की प्रक्रिया नहीं है। चोर को मारने से क्या होगा? जब तक मा भूजुद है तो चोर उत्पन्न होते ही रहेंगे। मूल बात है, चोर को नहीं, चोर की मा को समाप्त करना है।

## मूल पर प्रहार

मूल को समाप्त करना चाहिए। ऊपर का नियन्त्रण एक तरंग को दवाता है तो दूसरी उठ जाती है। दूसरी को दवाता है दो तीसरी उभर आती है। यह क्रम-रकता नहीं।

अध्यात्म के साधकों ने कहा—तरंगों को दवाने से काम नहीं होगा। हमें मूल पर प्रहार करना चाहिए। निर्विकल्प चेतना तक पहुँचने पर ये सारी समस्याएँ समाहित हो जाती हैं। निर्विकल्प चेतना का नाम है—दर्शन। यदि दर्शन की भूमिका का अभ्यास किया जाए, निर्विकल्प चेतना की आराधना की जाए तो एक दिन ऐसा आ सकता है कि विकल्प की तरंगें उठनी कम हो जाती हैं और एक दिन वे पूर्णरूप से समाप्त हो जाती हैं।

अध्यात्म के साधकों ने केवल-ज्ञान की खोज की। केवल-ज्ञान की साधना। ज्ञान चले। आकार रहे। विकल्प चले। किन्तु विकल्प के साथ राग और द्वेष न हो। दोनों को अलग कर दिया जाए। पानी को फिल्टर कर दिया जाए। केवल पानी रहे, मिश्रित द्रव्य अलग हो जाए।

## दो खोजें

अध्यात्म के आचार्यों की ये दो महत्त्वपूर्ण खोजें हैं—

१ निर्विकल्प चेतना—दर्शन चेतना।

२ राग-द्वेषमुक्त विकल्प चेतना—ज्ञान चेतना।

इनकी साधना पूर्ण साधना है। इनकी साधना से अतिरिक्त कोई साधना नहीं है। साधना की सारी पद्धतियाँ इन दो में समाहित हो जाती हैं। जैसे नदियाँ समुद्र में मिल जाती हैं, वैसे ही सारी साधना-पद्धतियाँ केवल-दर्शन की साधना-पद्धति में और केवल-ज्ञान की साधना पद्धति में मिल जाती हैं। इनसे परे साधना की कोई तीसरी पद्धति नहीं है।

महर्षि पतंजलि ने कहा—'यथाभिमतध्यानाद् वा' [१।३६]—ध्यान की अनेक पद्धतियाँ हैं। उनकी कोई सूची नहीं बनाई जा सकती। जिसका मन जिस पद्धति में लग जाए वही उसके लिए अच्छी है। किन्तु एक शर्त है कि वह साधना पद्धति केवल-दर्शन और केवल-ज्ञान की सीमा से परे न जाए। जो साधना होगी, वह इस सीमा में ही होगी। इससे परे नहीं हो सकती।

प्रेक्षा-ध्यान में अहिंसा, सत्य, अचौर्य, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह का बहुत महत्त्व है, विनम्रता और इन्द्रिय-संयम का बहुत महत्त्व है। इन सबमें एक तत्त्व काम करता है और वह है राग-द्वेषमुक्त विकल्प। जीवन-यात्रा चलाने वाला आदमी निरन्तर निर्विकल्प नहीं रह सकता। जो निरन्तर निर्विकल्प रहना चाहता है

उसे जीवन यात्रा-शीघ्र सम्पन्न करनी होती है।

### मन का जाना

मुनि विहार कर जा रहे थे। रास्ता लम्बा था। वे रास्ता भूल गए। खेत में एक किसान खड़ा था। मुनि ने पूछा—रास्ता कौन-सा जाएगा? रास्ता बताने वाले को भी रास्ता पूछना पड़ता है। किसान आया। उसने रास्ता बता दिया। मुनि ने सोचा—इसे भी मोक्ष का रास्ता बताना चाहिए। मुनि ने किसान से कहा—‘क्या करते हो? खेती करता हूँ। ‘क्या कुछ व्रत-नियम भी निभाते हो?’ नहीं, मुझे कुछ नहीं आता। ‘कुछ त्याग-प्रत्याख्यान लो।’ ‘मुझे कोई एक सकल्प करा दो। मैं दो-चार सकल्प नहीं ले सकता।’ मुनि बोले—केवल एक सकल्प। अपने मन की बात न करना। मन जैसा कहे वैसा न करना।’ किसान बोला—अच्छी बात है। यह सकल्प है। मैं अपने मन के अनुसार कुछ नहीं करूँगा।’ मुनि चले गए।

किसान ने सोचा—खेत में जाऊँ। फिर सोचा—अरे! यह तो मन का जाना हो गया, कैसे जाऊँ? खड़ा रहा। पत्नी घर से भोजन लेकर आई। किसान खेत के बाहर ही खड़ा था। पत्नी ने बुलाया। वह कैसे बोलता? मन का जाना हो जाता। वह नहीं बोलता। खड़ा रहा। बैठ भी नहीं सका। क्योंकि वह भी मन का जाना हो जाता। लम्बे समय तक खड़ा रहना पड़ा। उसकी जीवन-यात्रा समाप्त हो गई।

### दोनों साय-साय

निर्विकल्प चेतना और जीवन-यात्रा दोनों साय-साय नहीं चल सकते। जीवन-यात्रा के लिए विकल्प जरूरी है। विकल्प जरूरी है तो साधना क्यों? यही तो एक महत्त्वपूर्ण खोज है कि जीवन की यात्रा भी चले, विकल्प भी चले और साधना भी चले।

केवल-ज्ञान की साधना का अर्थ है—मन में जो विकल्प उठे तो उनका उत्तर मत दो। पहले निर्णय करो कि यह राग से उत्पन्न विकल्प है या द्वेष या अहंकार से उत्पन्न विकल्प है। यह निर्णय करो कि यह विकल्प जीवन की आवश्यकता और उपयोगिता के सन्दर्भ में उठा है या और किसी कारण में। जब यह लगे कि इस विकल्प के पीछे दूसरी प्रेरणाएँ नहीं हैं, केवल जीवन-यात्रा के निर्वाह की प्रेरणा है तब उस विकल्प का समाधान करना होता है, उनका उत्तर देना आवश्यक होता है। जब यह लगे कि ये विकल्प राग आदि तरंगों के कारण उत्पन्न हुए हैं तब उन विकल्पों का उत्तर मत दो, उनका शमन करो, उनकी उपेक्षा करो। उन्हें । मत, अमहयोग करो। या तो निर्विकल्प-चेतना की स्थिति में चले जाओ,

जिससे कि विकल्प अपने आप शान्त हो जाएं, या राग-द्वेषमुक्त चेतना की स्थिति में चले चलो, जिससे कि एक विकल्प के सामने दूसरा विकल्प खड़ा हो जाए और वह पहला विकल्प शक्तिशून्य बन जाए। यह अन्यान्य विकल्पों के सामने राग-द्वेषमुक्त विकल्प खड़ा करने की साधना ही केवल-ज्ञान की साधना है।

### राग-द्वेषमुक्त चेतना का क्षण

केवल-ज्ञान की साधना कठिन साधना नहीं है। यह कठोर तपस्या या शरीर सुखाने की साधना नहीं है। आदमी इसका आचरण न कर सके, ऐसी साधना नहीं है। केवल-ज्ञान की साधना-पद्धति और केवल-दर्शन की साधना-पद्धति कुछेक लोगों के जीवन की पद्धति नहीं है, यह समूचे समाज के लिए उपयोगी है।

हमारी कोई भी प्रवृत्ति राग-द्वेषमुक्त होती है, वह प्रवृत्ति है अहिंसा, वह प्रवृत्ति है सत्य, वह प्रवृत्ति है अचौर्य, वह प्रवृत्ति है ब्रह्मचर्य और वह प्रवृत्ति है अपरिग्रह। अहिंसा और ध्यान में कोई अन्तर नहीं है। अहिंसा और समाधि में कोई अन्तर नहीं है। ज्ञान और समाधि में कोई अन्तर नहीं है। जब-जब जिस क्षण में राग-द्वेषमुक्त चेतना जागती है, वह अहिंसा है, ध्यान है, समाधि है। इसीलिए एक घंटा आखें बंद कर, कायोत्सर्ग की मुद्रा में बैठना ही समाधि या ध्यान नहीं है। यदि सम्यक् चेतना जाग जाए तो समाधि की साधना पूरे दिन हो सकती है। इसीलिए यह जीवन की पद्धति बन सकती है। किसी भी कालबद्ध, देशबद्ध और सीमाबद्ध साधना-पद्धति को जीवन की पद्धति नहीं बनाया जा सकता। किन्तु प्रतिक्षण हर देश और काल में जो अप्रमाद का भाव जागता है, जागरूकता आती है, राग-द्वेषमुक्त क्षण जीने की एक अभ्यास-विधि बन जाती है तो वह सारी समाधि की साधना है। इसीलिए समाधि की साधना समग्र जीवन की साधना है। समाधि की साधना सामाजिक पद्धति में जीने वाले व्यक्ति की जीवन पद्धति है। इस समग्रता को हम खडो में न वाटें। समग्रता की दृष्टि से इसका उपयोग करें। इसमें केवल एक ही शर्त है कि जागरूकता प्रतिक्षण रहे। प्रेक्षा-ध्यान द्वारा जैसे-जैसे देखने और जानने का अभ्यास बढ़ता है, सेंटरो में होने वाले प्रकंपनों को जानने का और अनुभव करने का अभ्यास बढ़ता है, वैसे-वैसे राग-द्वेषमुक्त क्षण जीने का विकास होता है, साधना बढ़ती है और एक दिन-जीवन में इतनी जागरूकता आती है कि आदमी जीवन-यात्रा को चलाते हुए भी, व्यवहार की भूमिका पर करणीय कार्य करते हुए भी अच्छे साधक का जीवन जी सकता है।



## ४ चित्त-शुद्धि और समाधि

१. प्रेक्षा की पद्धति केवल-दर्शन और केवल-ज्ञान की पद्धति—केवल देखना और केवल जानना ।
२. दर्शन और ज्ञान आत्मा का सहज स्वरूप, इसलिए वही समाधि ।
३. दर्शन और ज्ञान की क्षमता को बढ़ाने के लिए चित्त-शुद्धि के उपायो का आलंबन ।
४. चित्त-शुद्धि के उपाय—
  - विचय ध्यान—साकार या सविकल्प समाधि, वस्तु के स्वभाव का पता लगाना, जानना ।
  - लोक-विचय या शरीर-विचय—शरीर की क्रिया का बोध ।
  - सूक्ष्म-शरीर-विचय—शारीरिक विद्युत् की क्रिया को बोध ।
  - अतिसूक्ष्म-शरीर-विचय—सुख-दुःख या कर्म-विपाक का बोध ।
५. अकेला होगा—समाधि को प्राप्त होना ।

## चार

साध्य भी वही, साधन भी वही

प्रेक्षा-ध्यान की पद्धति केवल-दर्शन और केवल-ज्ञान की पद्धति है। केवल देखना है और केवल जानना है। केवल देखना हो, उसके साथ कोई प्रियता और अप्रियता का संवेदन न हो। केवल जानना हो, उसके साथ कोई प्रियता और अप्रियता का संवेदन न हो, राग-द्वेष की कोई ऊर्मि या तरंग न हो। दर्शन भी निस्तरंग हो और ज्ञान भी निस्तरंग हो। चेतना का शान्त समुद्र है—प्रेक्षा-ध्यान की पद्धति।

आत्मा का स्वभाव है—दर्शन और ज्ञान, देखना और जानना, साधना की पद्धति वही हो सकती है जो आत्मा का स्वभाव है। आत्मा को उपलब्ध होना समाधि है, इसलिए समाधि की पद्धति वही हो सकती है जो आत्मा का स्वभाव है। आत्मा के स्वभाव से हटकर उसे उपलब्ध करने की कोई पद्धति नहीं हो सकती। आत्मा का जो स्वभाव नहीं है, उस स्वभाव से विपरीत पद्धति का प्रयोग कर हम आत्मा को उपलब्ध नहीं हो सकते। हमें समाधि उपलब्ध नहीं हो सकती, कुछ और ही उपलब्ध हो सकता है। जब साध्य और साधन एक होता है तब प्राप्तव्य प्राप्त होता है। साध्य और साधन में दूरी नहीं होनी चाहिए। हमारा साध्य है—अनावृत चैतन्य की उपलब्धि, निर्वाण आनन्द की उपलब्धि और अप्रतिहत शक्ति की उपलब्धि। जब साध्य है—चैतन्य, आनन्द और शक्ति तो उसकी प्राप्ति का साधन भी चैतन्यमय, आनन्दमय और शक्तिमय ही हो सकता है। दूसरा कोई साधन नहीं बन सकता।

पत्नी ने पति से कहा—बच्चों को सभालो। मैं डॉक्टर के पास जा रही हूँ। दातों में भयंकर दर्द है। दात निकलवाने हैं। पति बोला—बच्चों का झंझट मुझसे नहीं हो सकता। बच्चों को तुम सभालो। मैं डॉक्टर के पास जाकर अपने दात निकलवा लेता हूँ।

दात का दर्द किसी के है और निकलवाने कोई दूसरा जा रहा है। यह कैसे

होगा ? इससे क्या बनेगा ?

### समाधि की उपलब्धि

चैतन्य की उपलब्धि चैतन्य ही करा सकता है। जो व्यक्ति चैतन्य की आराधना करता है वही चैतन्य को उपलब्ध हो सकता है। आनन्द को वही व्यक्ति उपलब्ध हो सकता है जो आनन्द की समुपासना करता है। शक्ति की संप्राप्ति उसी को होती है जो शक्ति की आराधना करता है। चैतन्य, आनन्द और शक्ति की आराधना किए बिना कोई भी व्यक्ति समाधि में नहीं जा सकता। समाधि की प्राप्ति के लिए उनकी आराधना आवश्यक है।

ज्ञान स्वयं समाधि है। दर्शन स्वयं समाधि है। आनन्द स्वयं समाधि है। शक्ति स्वयं समाधि है। यह सब सहज समाधि है, क्योंकि ज्ञान, दर्शन, आनन्द, और शक्ति—ये आत्मा के स्वभाव हैं। जब-जब और जहां-जहां आत्मा से दूरी होती है, तब-तब और वहां-वहां समाधि का भंग होता है। जब-जब और जहां-जहां आत्मा की निकटता होती है, तब-तब और वहां-वहां समाधि घटित होती है। समाधि आत्मा का स्वभाव है, चैतन्य का स्वभाव है, सहज अवस्था है।

### विस्तार क्यों ?

जब केवल देखना और केवल जानना समाधि है तो केवल देखें, केवल जानें। जानते रहे, देखते रहे। वस, इतना पर्याप्त है। यह सारा प्रपञ्च क्यों ? श्वास और शरीर-प्रेक्षा क्यों ? कायोत्सर्ग और रग-ध्यान क्यों ? केवल चैतन्य का अनुभव पर्याप्त है, जानना और देखना पर्याप्त है। किसी भी विस्तार की अपेक्षा नहीं है।

बात ठीक है। केवल जानना और देखना है। पद्धति सहज और सरल है। परंतु कभी-कभी जो सहज-सरल होता है वह कठिन भी बन जाता है। सरल सरलता से उपलब्ध नहीं होता। सरल को उपलब्ध करने के लिए अनेक कठिनाइयों से गुजरना पड़ता है। सती ने अनेक बार गाया—सहज समाधि मसी। सुनने में अच्छा लगता है। कोई झंझट नहीं। सहज समाधि में रहे। यह सुनने और कहने में सरल लगता है। पर जब सहज समाधि की साधना करने का प्रश्न आता है तब अटपटा-सा लगता है। यदि समाधि की उपलब्धि सहज होती तो दुनिया असमाधि में क्यों रहती ? कोई भी व्यक्ति मानसिक उलझनों और तनावों का शिकार क्यों होता ? हर आदमी सहज समाधि में चला जाता। जिसने सोचा, वह सहज समाधि में चला गया। बात सीधी-सी लगती है, पर है बहुत ही टेढ़ी।

सभी जानते हैं, रोटी खाने से भूख मिटती है, पेट भरता है। रोटी खाने और

पेट भरने में कोई दूरी नहीं है, कोई उलझन नहीं है। किन्तु रोटी को उपलब्ध करने में किलनी उलझने है। रोटी खाओ, पेट भर जाएगा—यह बात जितनी सीधी है, रोटी को उपलब्ध करना उतना सीधा नहीं है। उसको प्राप्त करने के लिए सारा प्रपञ्च, विस्तार और व्यवसाय किया जाता है। खाने के लिए कोई प्रपञ्च नहीं है, कोई विस्तार नहीं है, कोई व्यवसाय नहीं है।

देखो, समाधि प्राप्त हो जाएगी। जानो, समाधि प्राप्त हो जाएगी। बात सीधी है, किन्तु देखने और जानने की क्षमता कैसे उपलब्ध हो, यह जटिल बात है। यह मारा प्रपञ्च और विस्तार उस क्षमता को पैदा करने के लिए है। यह प्रयत्न इसीलिए है कि देखने और जानने की इतनी क्षमता बढ़ जाए कि हम जब चाहे तब देख लें और जब चाहे तब जान लें। कोई व्यवधान न हो, कोई अन्तराय न हो। उस क्षमता को विकसित करने के लिए ही साधना की ये भूमिकाएं की गई हैं।

### क्षमता का विकास और आलवन

उम क्षमता को विकसित करने के लिए अनेक आलवन लिए जाते हैं। श्वास का आलवन, स्थिरता का आलवन, स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर का आलवन, अतिमूक्ष्म शरीर का आलवन—ये सारे आलवन उस क्षमता को विकसित करने के लिए हैं। आलवन गति में सहायक होते हैं। आलवनो के आधार पर आदमी वीहड पथ को भी पार कर जाता है। आदमी ऊँचे पहाड़ों और शीषण नदियों को आलवनो के सहारे पार कर जाता है। देखने और जानने के बीच में अनेक पर्वत हैं, अनेक नदियाँ हैं। उन्हें आलवनो के सहारे ही पार किया जा सकता है। जब साधक देखने और जानने के लिए बैठता है तब स्मृति की महानदी बीच में आ जाती है। वह भयंकर रूप में उफनती है। उसे पार किए बिना कोई केवल देख या जान नहीं सकता। स्मृतियाँ उभरती हैं, जानना और देखना छूट जाता है। आदमी उस स्मृतियों की महानदी में डूब जाता है। वह स्मृतियों में उलझ जाता है। स्मृतियाँ न आएँ, वे बाधक न बनें—यह आलवन के द्वारा ही संभव हो सकता है। अन्यथा आदमी स्मृतियों के तूफान से बच नहीं सकता।

दूसरी महानदी है—कल्पना। आदमी देखने-जानने के लिए प्रयत्न करता है, पर कल्पनाएँ उसे भटका देती हैं। एक के बाद दूसरी कल्पनाओं का ताता लग जाता है और आदमी कल्पना के इस जाल को तोड़ नहीं पाता। कल्पनाएँ आती हैं, विकल्प उभरते हैं और देखना-जानना छूट जाता है।

शेखचिल्ली की कहानी बहुत प्रसिद्ध है। वह कोई एक व्यक्ति रहा होगा। आज तो सारे लोग शेखचिल्ली बन रहे हैं, कल्पनाओं के महल खड़े जानते हैं, कल्पनाओं से कुछ भी आना-जाना नहीं है, पर वे इस

नही पाते ।

चित्तन भी एक महानदी है । उसका पार पाना भी सहज नहीं है । मस्तिष्क में जब विचारों का ज्वार आता है तब न जाने क्या-क्या घटित हो जाता है । निर्विचार रहना कठिन बात है । लंबे समय तक निर्विचार रहना कठिन भी है और जीवन-यात्रा के लिए सभव भी नहीं है ।

केवल देखने और केवल जानने में स्मृति, कल्पना और चिन्तन—ये तीन विघ्न हैं । आलबनों के सहारे इन विघ्नों को मिटाया जा सकता है ।

### विचय-ध्यान

दर्शन और ज्ञान की क्षमता को बढ़ाने के लिए सबसे बड़ा आलबन है—विचय और प्रेक्षा । विचय का अर्थ है—खोजना, अन्वेषण करना, विमर्श करना । निर्विचार ही ध्यान नहीं होता, विचार भी ध्यान होता है । एक का आलबन लेकर हम दूसरों से निपट सकते हैं । विकल्प भी ध्यान होता है । जो विकल्प राग-द्वेष से शून्य होता है तब वह विकल्प भी ध्यान होता है । वह विचार भी ध्यान है जिसमें राग-द्वेष नहीं है । अहंकार और ममकार की तरंगों से मुक्त प्रत्येक विकल्प और विचार ध्यान है । जिस विचार में प्रियता और अप्रियता की पुट न हो वह ध्यान है । इसी की सज्ञा है—विचय-ध्यान । यह ध्यान की महत्त्वपूर्ण पद्धति है । यह है—सत्य को खोजना, केवल यथार्थ पर विचार करना, चिन्तन करना, यथार्थ का अनुसंधान करना । इसका अर्थ है—एक साथ चित्त की सारी वृत्तियों को सत्य की खोज में लगा देना, नियोजित कर देना । यह विचय-ध्यान विघ्नों की महानदियों को पार करने के लिए एक पुष्ट आलबन है । इस विचय-ध्यान के द्वारा स्मृतियों के सारे द्वार बन्द हो जाते हैं, केवल एक स्मृति या विचार का आलबन होता है, शेष सारी स्मृतियाँ या विचार बन्द हो जाते हैं । एक विकल्प का आलबन होता है, शेष सारे विकल्प रुक जाते हैं । एक विकल्प पर, एक विचार पर, एक स्मृति पर होने वाली एकाग्रता विचय-ध्यान है । यह यथार्थ को जानने की बहुत ही महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है । यह सत्य के खोज की बहुत ही महत्त्वपूर्ण पद्धति है । जब मनुष्य अहंकार और ममकार से हटकर वस्तु के स्वभाव को उपलब्ध होता है, यथार्थ को जानता है तब देखने-जानने की क्षमता बहुत बढ़ जाती है । वह जो जैसा है उसे वैसा जान लेता है । प्राचीन साधकों और दार्शनिकों ने इसी विचय-ध्यान के द्वारा सत्य को खोजा था । आज के वैज्ञानिक भी इसी पद्धति के द्वारा सत्य तक पहुँचते हैं । वस्तु-जगत् में जितनी घटनाएँ घटित होती हैं, उनका ज्ञान विचय-ध्यान के द्वारा ही हो सकता है । प्राचीन साधकों और अध्यात्म-योगियों ने वस्तु-सत्त्वों की, वस्तु के सूक्ष्मतरंग रहस्यों की खोज विचय-ध्यान के माध्यम से की थी । वस्तु का स्थूल रूप हमारे सामने होता है । उसे हम देख सकते हैं, जान

सकते हैं, किन्तु उसका सूक्ष्म-स्वरूप ज्ञात नहीं होता। उस पर ध्यान केन्द्रित करने पर ही उसके अन्तर्-स्वरूप का ज्ञान हो सकता है। ऊपर केवल छिलका होता है। उसका ज्ञान हर व्यक्ति को हो सकता है। जब तक छिलके के भीतर नहीं देखा जाता, तब तक सार का पता ही नहीं चलता। हमें आपातदर्शन में जो दिखाई देता है, वह वस्तु का ऊपरी भाग होता है। वस्तु उतनी ही नहीं होती, उसकी गहराई उतनी ही नहीं होती जितनी इन चर्मचक्षुओं से दीखती है। सारी गहराइयों को नापने के लिए बहुत गहराई में जाना पड़ता है।

### सब पदार्थ ध्येय

मेरे सामने भीत है। उसका रंग, उसकी लवाई-चौड़ाई दिखाई दे रही है। मैं स्पष्ट देख रहा हूँ कि वह सफेद है, इतनी लची-चौड़ी है। किन्तु यदि मैं इसे लगातार ५-१० घंटा देखता रहूँ तो मुझे और भी बहुत कुछ दिखाई देगा जो भीत से अवगत है। भगवान् महावीर तिर्यग्भित्ति पर ध्यान करते थे। वे एक भीत के सामने बैठ जाते और घंटों तक उसे एकटक देखते रहते। यह अजीब-सा लगता है। पाना है आत्मा को, जानना है चैतन्य को और देखी जा रही है भीत। भीत को देखने से आत्मा कैसे मिलेगी? आत्म-साक्षात्कार कैसे होगा? आत्मा की साधना करने वाला भीत पर ध्यान एकाग्र कर रहा है। आत्मा की साधना करने वाला शव को देख रहा है। आत्मा की साधना करने वाला एक जर्जरित व्यक्ति को देख रहा है। आत्मा की साधना करने वाला एक पशु को देख रहा है, एक गदगी के ढेर को देख रहा है। क्या सबध है इन सब वस्तुओं का और आत्म-साक्षात्कार का? स्थूल दृष्टि से कोई सबध नहीं लगता। किन्तु जिस व्यक्ति को देखना सीखना है, जानना सीखना है उसके लिए आत्मा में और अन्यान्य वस्तुओं में कोई अन्तर नहीं लगता। आत्मा एक तत्त्व है, और भीत या शव या बूढ़ा भी एक तत्त्व है। आत्मा भी ज्ञेय है और अन्यान्य पदार्थ भी ज्ञेय है। आत्मा भी ध्येय है और अन्यान्य पदार्थ भी ध्येय हैं। देखने और जानने की शक्ति को बढ़ाने के लिए कोई आलवन चाहिए। जिसने भीत को आलवन बनाया, उस पर ध्यान केन्द्रित किया, तो धीरे-धीरे उसका ध्यान एकाग्र हुआ और तब उसके सामने अनेक नये रहस्य उद्घाटित होने लगे। तब आश्चर्य होता है कि जिस भीत को देखते-देखते अनेक वर्ष बीत गए, जिसकी सँकड़ो वार देख लिया, कोई नयी बात उपलब्ध नहीं हुई और आज दस घंटा तक अपलक दृष्टि से देखने पर लगा कि भीत में प्रतिक्षण असंख्य परमाणु आ रहे हैं, जा रहे हैं, मानो कि भीत चल रही है, अचल नहीं है। भीत के बीच अनन्त परमाणु आ-जा रहे हैं। भीत का कण-कण दरवाजा बना हुआ है। इस भीत में से सर्दों के, गर्मों के और बीमारी के परमाणु आ रहे हैं, जा रहे हैं। शब्दों के परमाणु आ-जा रहे हैं, चिन्तन के परमाणु आ-जा

रहे हैं। तैजस और विद्युत् के परमाणु तथा हमारे भोजन के परमाणु आ-जा रहे हैं। ससार में ऐसा कौन-सा सूक्ष्म परमाणु है जो इस भीत में से न आ-जा रहा हो। जब यह दृष्ट होगा तब भीत के स्वरूप की कल्पना ही बदल जाएगी। भीत भीत नहीं रहेगी, उसका अवरोधक रूप नहीं रहेगा। ज्ञात हो जाएगा कि भीत का कण-कण एक दरवाजा है जिसमें से सब कुछ सूक्ष्म आ-जा सकता है। यह तब होता जब विचय-ध्यान की साधना होती है। विचय-ध्यान सिद्ध होने पर व्यक्ति जिस किसी पदार्थ—चेतन या अचेतन पर एकाग्र होगा तब उस पदार्थ के नये-नये पर्याय उद्घाटित होते जाएंगे। उसका स्वरूप बहुत स्पष्ट होता जाएगा।

### विचय ध्यान : निष्णातता का सूत्र

श्रीमज्जयाचार्य महामनीषी थे। उन्होंने आगमों का मथन किया, दोहन किया और आगम की गहनतम गुणियों को सुलझाने में अपनी शक्ति का नियोजन किया। जीवन के अन्तिम समय में एक बार उन्होंने अपने उत्तराधिकारी से कहा—'मघजी ! उत्तराध्ययन सूत्र का जितनी बार पारायण करता हू, उतनी ही बार नये-नये रत्न प्राप्त होते हैं। आज भी यह बात मिली जो आज तक अज्ञात थी।'

प्रत्येक अक्षर और शब्द के अनन्त पर्याय होते हैं। एक बार पढ़ने वाला एक पर्याय को जान सकता है, किन्तु जो उसका सतत अवगाहन करता रहता है वह धीरे-धीरे नये-नये पर्यायों से अवगत होता रहता है। मूल बात है ध्यान को केन्द्रित करने की। जो जिस विषय पर केन्द्रित होता है, वह उस विषय में निष्णात हो जाता है, उसके सारे पर्यायों या अधिकतम पर्यायों को जान जाता है। ध्यान को केन्द्रित करने का विषय आगम भी हो सकता है और शव या वृद्ध व्यक्ति भी हो सकता है। जिस वस्तु पर जितना ध्यान केन्द्रित होगा, जितना विचय होगा, उतने ही नए-नए पर्याय अभिव्यक्त होते जाएंगे। गीता पर कितनी व्याख्याएँ और भाष्य लिखे गए। जिस व्यक्ति ने जितना ध्यान केन्द्रित किया, जितना विचय किया, उतना ही वह गहराई में उतरा और नए-नए अर्थ अभिव्यक्त हुए। सारे बौद्धिक सघर्षों का यही कारण है कि एक व्यक्ति एक पर्याय तक पहुँचता है, दूसरा दूसरी पर्याय तक और चौथा-चौथी पर्याय तक। जो और अधिक गहरे में जाता है उसे और अधिक पर्याय ज्ञात हो जाते हैं और तब वह और नये-नये अर्थ अभिव्यक्त करता है। इस प्रकार अर्थ में बहुत भिन्नता आ जाती है। यह भिन्नता स्रष्टृ पैदा करती है। इस भिन्नता में भी एक अभिन्न अंश है। उस वस्तु के विषय में जितने विचार हैं वे सब अपनी-अपनी भूमिका में सत्य हैं। शब्द के पर्याय अनन्त हैं तो अर्थ भी अनन्त हो सकते हैं। जो व्यक्ति शब्द के जिस पर्याय को पकड़ पाता है, उसे ही वह अभिव्यक्ति देता है। उसका कथन असत्य नहीं हो सकता। उसकी

पहुँच उस पर्याय तक ही थी, इसलिए उसने वह अर्थ किया।

लुकमान पौधों के पास जाते, उन पर एकाग्र होते और उनके गुण-धर्मों को जान जाते। यह विचय की प्रक्रिया है। इससे अज्ञात पर्याय ज्ञात होते हैं और ज्ञान पर्याय और अधिक स्पष्ट होते हैं। यह एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है।

विज्ञान और ध्यान में द्वैत नहीं

विज्ञान और ध्यान की एक ही प्रक्रिया है। जहाँ तक सत्य की खोज का प्रश्न है वहाँ तक दोनों में कोई अन्तर नहीं है। विज्ञान स्वयं ध्यान की प्रक्रिया है और ध्यान स्वयं विज्ञान की प्रक्रिया है। कोई अन्तर नहीं है। अन्तर होता है उपयोगिता के क्षेत्र में। अन्तर आता है प्रयोग-काल में, प्रयोग-अवस्था में। चाकू एक पदार्थ है। उसमें काटने की शक्ति है। उससे साग भी काटा जा सकता है, किसी, पर प्रहार भी किया जा सकता है और ऑपरेशन भी किया जा सकता है। शक्ति शक्ति होती है। उसका उपयोग भिन्न-भिन्न हो जाता है। जहाँ शक्ति को खोजने का प्रश्न है, यथार्थ को और वस्तु-स्वभाव को जानने का प्रश्न है वहाँ विज्ञान और ध्यान में कोई अन्तर नहीं हो सकता। जो वैज्ञानिक ध्यान का अभ्यास नहीं करता वह नये तथ्यों की खोज नहीं कर सकता। जो साधक ध्यान का प्रयोग नहीं करता वह वस्तुओं की अज्ञात पर्यायों को नहीं जान सकता। नये पर्यायों को जानने के लिए विचय-ध्यान अत्यन्त उपयोगी है।

विचय और विकल्प ध्यान कब ?

वस्तु-स्वभाव को जान लेने के पश्चात् जब उसके साथ हमारी रागात्मक और द्वेषात्मक धारा जुड़ती है, अहंकार और ममकार की भावना जुड़ती है, प्रियता और अप्रियता का सवेदन जुड़ता है तब वह ज्ञान ध्यान नहीं रहता, वह विचार और विकल्प ध्यान नहीं रहता, और कुछ बन जाता है। यदि वह ध्यान बना रहता है तो उसकी सज्ञा होगी—आर्त्तध्यान, रौद्रध्यान। चेतना को उज्ज्वल बनाने वाला, चेतना को उपाधिमुक्त करने वाला ध्यान नहीं रहता। चित्त-शुद्धि के लिए वही विचय और विकल्प ध्यान बनता है, जिसके साथ किसी भी प्रकार का प्रदूषण नहीं है। जिसके साथ न राग है, न द्वेष है, न ममकार है, न अहंकार है और न प्रियता-अप्रियता का सवेदन है।

प्रत्येक वस्तु ध्यान का आलवन बन सकती है। प्रत्येक सत्य ध्यान का आलवन बन सकता है।

यदि मैं अकेला होता

मिथिला के नरेश नमि राजपि अस्वस्थ हो गए। वे दाहज्वर से पीड़ित थे।



शरीर में भयकर दाह। उनकी पत्निया चन्दन का लेप तैयार कर रही थी। वे चन्दन घिसने लगी। चूड़ियों की आवाज आ रही थी। वे शब्द नमि राजपि के कानों में चुभ रहे थे। उन्होंने कहा—शब्द कहा से आ रहे हैं? वन्द करो। लोग दौड़े-दौड़े गए। रानियों से कहा। उन्होंने एक-एक चूड़ी हाथ में रखकर जेप चूड़िया निकाल दी। अब शब्द बढ़ हो गया। कुछ ही समय बाद नमि ने पूछा—जो पहले शब्द हो रहा था, क्या वह वन्द हो गया? हा महाराज। वह बढ़ हो गया है। क्या चन्दन नहीं घिसा जा रहा है? नमि ने पूछा। परिचारको ने कहा—चन्दन घिसा जा रहा है, पर रानियों ने अपने हाथों में केवल एक-एक चूड़ी ही रखी है। जब एक ही चूड़ी होती है तब कोई शब्द नहीं होता। ध्वनि के लिए दो चाहिए। सघर्षण के लिए दो चाहिए। राजपि ने सुना। दो से सघर्षण, दो से शब्द—ये विचार घूमने लगे। वे सत्य की खोज में उतरे, विचय में चले गए। चेतना की गहराइयों में उतरे और उन्हें अनुभव हुआ कि जहाँ दो होते हैं वहाँ समस्याएँ उभरती हैं, वहाँ झड़त खड़े होते हैं। एक में कोई समस्या नहीं होती, कोई झड़त नहीं होता। मेरी बीमारी दो के ही कारण है। अगर मैं अकेला होता तो यह मेरी बीमारी नहीं होती। अब मुझे इस बीमारी के लिए कोई दूसरी चिकित्सा की शरण नहीं लेनी है, न चन्दन का लेप आवश्यक है और न और कोई औषधि। इसकी एकमात्र चिकित्सा है—अकेला हो जाना।

वे इसी चिन्तन में डूब गए। रात के बीतने के साथ-साथ उनकी बीमारी मिट गई। स्वस्थ हो गए। उन्होंने अपने सकल्प की घोषणा करते हुए कहा—अब मैं अकेला बनूँगा। अब मैं दो नहीं रह सकता। वे सचमुच अकेले हो गए।

अकेला कौन ?

आदमी अकेला तब होता है जब ममकार और अहंकार का बन्धन टूट जाता है, जब आत्मा की सन्निधि प्राप्त हो जाती है। अकेले में दुःख नहीं होता।

गुरु और शिष्य जा रहे थे। जगल आ गया। गुरु एक वृक्ष के नीचे बैठकर ध्यानलीन हो गए। शिष्य बैठा था। उसने देखा एक शेर उधर ही आ रहा है। भयभीत होकर वह वृक्ष पर चढ़ गया। शेर आया। गुरु को सूँघा और चला गया। शिष्य पेड़ से उतरा। गुरु ने ध्यान पूरा किया और दोनों आगे चल पड़े। कुछ दूर गए ही ये कि गुरु को एक मच्छर ने काट डाला। गुरु ने उसे हटाया। कान को खुजलाया और बोले—कितना दर्द हो रहा है? शिष्य बोला—गुरुदेव! वात समझ में नहीं आ रही है। शेर आया तब आप शान्त बैठे थे और एक छोट्टे से मच्छर के काटने से आप तिलमिला उठे। इसका कारण क्या है? गुरु ने कहा—जब शेर आया तब मैं अपनी आत्मा के साथ था, अपने प्रभु के साथ था और अब तुम्हारे साथ हूँ।

इसका प्रतिपाद्य है कि जब कोई अपने आपके साथ नहीं होता, दूसरे के साथ होता है तब उसे कठिनाइयों का अनुभव होता है। जब वह अपने आपके साथ होता है तब कोई समस्या नहीं होती, कोई कठिनाई नहीं होती। सारी समस्याओं का मूल है—द्वैत।

प्रेक्षा-ध्यान है—विचय-ध्यान

मृत्यु की महान् उपलब्धि का एक महान् सूत्र है विचय-ध्यान। इसका ही अपर नाम है—प्रेक्षा-ध्यान। प्रेक्षा विचय-ध्यान है। इसमें विचारों का योग होता है। हम विचारों को देखते हैं, किन्तु यह न मानें कि वस यही अन्तिम है। यह आदि-बिन्दु है जो विचारों के आस-पास तैरता रहता है। विचारों के पानी में वह तैरता बिन्दु है, गिरता है और फैल जाता है। पूरे विचार पर फैल जाता है। विचारों से सर्वथा मुक्त होकर हम प्रेक्षा का अभ्यास नहीं कर सकते। जब हमें प्रेक्षा की अगली मजिल उपलब्ध होगी, केवल देखने की और केवल जानने की, तब उसका स्वरूप बदल जाएगा। विचार नीचे रह जाएंगे और प्रेक्षा ऊपर आ जाएगी। किन्तु प्रारम्भिक अवस्था में जहाँ तक प्रेक्षा एक आलवन है वहाँ तक विचार और प्रेक्षा पानी में तैरता बिन्दु है जो पूरे विचार पर फैल जाता है, पूरे पानी में फैल जाता है। इससे यह भ्रम न पाल लिया जाए कि दर्शन की शक्ति उपलब्ध हो गई। यह तो प्रारम्भिक बिन्दु है, अत्यन्त प्राथमिक अवस्था है।

ध्यान कब-कहा ?

इस सदर्भ में विचय-ध्यान के विषय में कुछेक प्रश्न उभरते हैं—विचय-ध्यान के लिए क्या-क्या सामग्री अपेक्षित होती है? उसके लिए स्थान और समय की क्या मर्यादाएँ हैं? उसके लिए आसन और मुद्रा कौन-सी होनी चाहिए? ये प्रश्न स्वाभाविक हैं। आचार्यों ने अपने अनुभव के द्वारा बतलाया कि विचय-ध्यान के लिए देश और काल की कोई मर्यादा नहीं हो सकती। अमुक स्थान और अमुक काल में ही ध्यान किया जाए—यह निर्धारण नहीं हो सकती। ध्यान के लिए एक ही नियम पर्याप्त है कि जिस समय में या जिस स्थान पर ध्यान करने से चित्त की एकाग्रता सधती है, वह समय और स्थान ध्यान के लिए उपयुक्त है। जिस आसन में और जिस मुद्रा में चित्त की समाधि उपलब्ध हो, वही आसन और मुद्रा ध्यान के लिए उपयोगी है। मूल बात स्थान या काल नहीं है आसन या मुद्रा नहीं है। मूल बात है—चित्त की समाधि, मन का समाधान, वाणी का समाधान और शरीर का समाधान। जहाँ जहाँ ये तीनों सधते हैं वही समाधि के लिए उपयुक्त है।

## मुक्ति की घटना

विचय की प्रक्रिया को समझ लेने पर ध्यान की बहुत बड़ी प्रक्रिया हस्तगत हो जाती है। हमारे हाथ में एक बहुत बड़ा आलवन आ जाता है। वह आलवन है संयम का, संवर का, समता का और सामायिक का। विचय-ध्यान के बिना संयम घटित नहीं हो सकता। विचय ध्यान के बिना संवर घटित नहीं हो सकता। विचय-ध्यान के बिना सामायिक घटित नहीं हो सकता, मन में समता का अवतरण नहीं हो सकता।

इसलिए समाधि की अभ्यर्थना करने वाला साधक, समाधि को उपलब्ध होने की भावना रखने वाला साधक, दर्शन और ज्ञान की क्षमता को विकसित करने वाला साधक, सबसे पहले विचय-ध्यान का आलवन ले। उसके सहारे वस्तु-सत्यो को खोजे, वस्तु-स्वभाव को जाने। जो वस्तु-स्वभाव को जानता है, उसे प्रियता और अप्रियता के संवेदन से, राग और द्वेष से, अहंकार और ममकार से मुक्ति पाने का बहुत सरल उपाय उपलब्ध हो जाता है।

## ५ . चित्त-शुद्धि और श्वास-प्रेक्षा

- १ ध्येय का निश्चय करें । ध्येय दो है—वस्तु-धर्म और शरीर ।
- २ श्वास का मूल्यांकन करे—
  - एकाग्रता होती है, श्वास शांत हो जाता है ।
  - श्वास शांत होता है तब एकाग्रता अपने आप सध जाती है ।
- ३ कायोत्सर्ग और प्राण श्वास से जुड़े हुए है ।
- ४ चंचलता के दो कारण हैं—श्वास और मोह कर्म का विपाक ।
- ५ श्वास-सयम से इन्द्रिय-सयम सहज हो जाता है ।

# पांच

## चित्त की निर्मलता

साधना का सारा उपक्रम दर्शन और ज्ञान की शक्ति को विकसित करने के लिए है। समाधि का एक ही उद्देश्य है कि हम अपनी सहज उपलब्ध दर्शन और ज्ञान की शक्ति का उपयोग कर सकें, सत्य को देख सकें, सत्य को जान सकें।

प्रश्न है कि दर्शन और ज्ञान की शक्ति का विकास कैसे हो ? इसका उत्तर भी सीधा है। जब चित्त की निर्मलता होती है तब दर्शन और ज्ञान की शक्ति बढ़ती है। चित्त की जितनी निर्मलता उतनी दर्शन और ज्ञान की क्षमता।

## ध्येय : एक-अनेक

साधना की विभिन्न प्रक्रियाएँ चित्तशुद्धि की प्रक्रियाएँ हैं। चित्त निर्मल बने, उस पर जो मैल जमा है, जो कल्मष जमा है वह हट जाए और चित्त काच की भाँति निर्मल बन जाए। चित्त-शुद्धि के लिए हम अनेक उपक्रम करते हैं, अनेक ध्येयों का आलवन लेते हैं। ध्येय एक ही नहीं है, अनेक हैं, कहना चाहिए ध्येय अनंत हैं। प्रत्येक पदार्थ ध्येय बन सकता है। पदार्थ का प्रत्येक पर्याय ध्येय बन सकता है। जितने द्रव्य हैं और जितने उनके पर्याय हैं वे सब ध्येय बन सकते हैं। ध्यान करने वाला एक परमाणु को ध्येय बनाकर आत्मा को उपलब्ध हो जाता है। ध्यान करने वाला एक पर्वत को ध्येय बनाकर आत्मा को उपलब्ध हो जाता है, दर्शन और ज्ञान को उपलब्ध हो जाता है। पदार्थ कोई अच्छा या बुरा, शुचि या अशुचि नहीं होता। ध्यान के लिए पदार्थ पदार्थमात्र है, केवल पदार्थ है और कुछ नहीं। ध्यान करने वाले व्यक्ति के लिए वस्तु वस्तु है, अच्छी-बुरी या शुचि-अशुचि नहीं होती। वस्तु ध्येय बनती है, केवल ध्येय। यह ध्येय साधक को सिद्धि तक पहुँचा देता है। ध्यान करने वाला किसी ध्येय को हेय या उपादेय नहीं मानता। हेय बन्तु भी ध्यान का आलवन बन सकती है।

## चंचलता एक बाधा

ध्यान या समाधि के जगत् म हेय-उपादेय, अच्छा-बुरा, शुचि-अशुचि जैसे शब्द नहीं है। उसके शब्द-कोश में एक ही शब्द है—वस्तु-धर्म, वस्तु-सत्य। न जाने कितने साधको ने ऐसी-ऐसी वस्तुओं को ध्यान का आलवन बनाया, जिसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। वे उस आलवन से सिद्धि तक पहुँच गए। जिसकी आख सचाई को देखने लग जाती है, जिसमें सत्य को देखने की क्षमता जाग जाती है, वह कलेवर या चमड़ी को नहीं देखता, छिलके को नहीं देखता, किन्तु यथार्थ को ही देखता है।

यथार्थ को देखने में सबसे बड़ी बाधा है—चित्त की चंचलता। जब चित्त चंचल होता है तब यथार्थ दिखाई नहीं देता, दूसरा-दूसरा रूप ही दिखाई देता है। जिसका चित्त स्थिर हो गया, चेतना का समुद्र निस्तरंग और शान्त हो गया, वह यथार्थ को सहजतया देख सकता है। कोई बाधा नहीं आती। वह यथार्थ के अन्तराल का स्पर्श कर लेता है।

## ध्येय की सीमा नहीं

विश्व का प्रत्येक पदार्थ और पदार्थ का प्रत्येक पर्याय ध्यान के लिए आलवन बन सकता है, ध्येय बन सकता है। इसलिए ध्येय के लिए कोई सीमा नहीं बनाई जा सकती कि अमुक प्रकार का ही ध्येय होना चाहिए। प्रारम्भ में ध्यान-साधक के लिए कुछ विशेष प्रकार के ध्येयों का निर्देश इसलिए करते हैं कि वे ध्यान सीखने में सहायक बन सकें। वे शीघ्रता से उन्हें ध्यान में आरूढ कर सकें। बच्चे को चलना सिखाने के लिए प्रारम्भ में उसे कुछ कहना-सुनना पड़ता है। जब बच्चा चलना सीख जाता है तब वह अपनी इच्छानुसार आ-जा सकता है। फिर चलना सिखाने के लिए मार्ग-दर्शन अपेक्षित नहीं होता। इसी प्रकार ध्यान की प्रारम्भिक अवस्था में ध्यान-साधक को ध्येय सम्बन्धी कुछ मार्ग-दर्शन देना आवश्यक होता है।

## वस्तु-सत्य

यदि ध्येयों का वर्गीकरण किया जाए तो दो मुख्य ध्येय बनते हैं—वस्तु-जगत् और शरीर। जो दृश्य-जगत् हमारी आखों के सामने है, कानों के समक्ष है त्वचा और रसना के समक्ष है, घ्राण के समक्ष या मानसिक वृत्तियों के समक्ष है, वह सारा दृश्य-जगत् या वस्तु-जगत् ध्येय बन सकता है। इसी प्रकार शरीर भी ध्येय बन सकता है। सत्य की खोज करने वाले व्यक्ति इन दोनों ध्येयों को सामने रखते हैं और इनके सहारे ध्यान की सिद्धि को उपलब्ध हो जाते हैं।

वरतु-सत्य को जानना बहुत आवश्यक है। ध्यान किए बिना कोई भी व्यक्ति वस्तु-सत्य को नहीं जान सकता। आज तक दुनिया में जितने लोगो ने सचाइयो को खोजा है, उन सबने ध्यान के द्वारा खोजा है। चंचलता के द्वारा वस्तु-सत्य तक नहीं पहुँचा जा सकता। चित्त के नियोजन और एकाग्रता के बिना सत्य को नहीं खोजा जा सकता। वस्तु-धर्म की खोज ध्यान के द्वारा हुई। शरीर के सारे रहस्य ध्यान के द्वारा आविष्कृत हुए। शरीर में पटित होने वाले प्रत्येक परिणमन का, उभरने वाली प्रत्येक पर्याय का बोध ध्यान के द्वारा हुआ। ध्यान करने वाले व्यक्ति के लिए दोनों बातें जरूरी हैं। वह वस्तु-सत्य की खोज करे और शरीर-सत्य की खोज करे। जो केवल वस्तु-सत्यो की ही खोज करता है और शरीर-धर्मों की खोज नहीं करता वह अधूरा रह जाता है। जो केवल शरीर-धर्मों की खोज करता है और वस्तु-धर्मों की खोज नहीं करता, वह भी अधूरा रह जाता है। हमारे दर्शन और ज्ञान को समग्रता तब बनती है जब वस्तु-धर्म और शरीर-धर्म दोनों की खोज हो।

### शरीर की खोज

समाधि चाहने वाले व्यक्ति के लिए शरीर की खोज अत्यन्त अपेक्षित है। शरीर की खोज किए बिना चंचलता को समाप्त नहीं किया जा सकता और एकाग्रता के चरम बिन्दु का स्पर्श नहीं किया जा सकता। यद्यपि वस्तु-धर्म की खोज करने वाला व्यक्ति भी एकाग्र होता है, उसका शरीर स्थिर और शान्त होता है किन्तु जितना मूल्य शरीर-प्रेक्षा का है, शरीर की सचाइयो को जानने का है उतना मूल्य प्रारम्भ में वस्तु-धर्म की खोज को नहीं दिया जा सकता।

प्राणी के पास चार उपकरण हैं—शरीर, वाणी, मन और श्वास। ये चारो चंचल हैं। शरीर चंचल है, मन और वाणी चंचल हैं, श्वास भी चंचल है। यह चंचलता सबसे बड़ी समस्या है। जब तक चंचलता है तब तक सत्य को नहीं जाना जा सकता, समाधि तक नहीं पहुँचा जा सकता। समाधि में गए बिना सत्य उपलब्ध नहीं होता, रहस्य अनावृत नहीं होता। हमारे उपकरण या साधन हैं चंचल और हम उपलब्ध करना चाहते हैं स्थिरता। क्या श्वास और शरीर को स्थिर किया जा सकता है? क्या मन और वाणी को स्थिर किया जा सकता है? ये महत्त्वपूर्ण प्रश्न हैं। न केवल साधना करने वाले व्यक्तियों के सामने ये प्रश्न हैं किन्तु प्रत्येक व्यक्ति के लिए ये महत्त्वपूर्ण प्रश्न हैं। जो व्यक्ति मन की शान्ति चाहता है, समस्याओं का समाधान चाहता है, तनावों से मुक्ति चाहता है, अच्छी नीद और अच्छा स्वास्थ्य चाहता है, उसको इन प्रश्नों को समाहित करना होगा।

## भ्रान्ति और भ्रान्ति

मन बहुत चंचल है। जब चंचलता एक बिन्दु को पार कर जाती है तब आदमी पागल बन जाता है। चित्त का विक्षेप मन का विक्षेप है, चित्त की चंचलता मन की चंचलता है। आदमी चाहता है, चित्त शान्त रहे। आदमी चाहता है, गहरी नीद आए। विछौने पर जाते ही स्मृति, कल्पना और विचार सताने लग जाते हैं। नीद उचट जाती है। आदमी बेचैन हो जाता है। वह चाहता है उस समय न स्मृति, न कल्पना और न विचार आए। पर इनसे छूट पाना सहज नहीं होता।

मन को स्थिर नहीं किया जा सकता। लोग भ्रान्तिवश मान लेते हैं कि मन स्थिर हो गया। यह एक ऐसी भ्रान्ति है जिसको समझने वाला भी नहीं समझ सकता। आदमी भ्रान्तियों का जीवन जीता है। वह भ्रान्तियों का सहारा लेता है। यदि वह भ्रान्तियों का सहारा न ले तो जैसा जीवन जो रहा है वैसा जीवन कभी जी नहीं सकता। भ्रान्तियों के सहारे ही वह मूर्च्छा, मोह और दुखो का जीवन जी रहा है। प्रकृति की व्यवस्था है कि तीव्रतम पीडा में आदमी मूर्च्छित हो जाता है। मानसिक-जगत् की व्यवस्था है कि चेतना पर इतनी सघन मूर्च्छा छा जाती है कि आदमी कष्टों और क्लेशों का जीवन जी लेता है। यदि यह मूर्च्छा एक बार भी टूट जाए तो वह ऐसा जीवन कभी नहीं जी सकता। फिर वह व्यवहार का आदमी नहीं रहता। समाज के या परिवार के व्यक्ति नहीं चाहते कि कोई एक व्यक्ति ऐसी जागरूकता का जीवन जीए। वे स्वयं मूर्च्छा का जीवन जीते हैं और दूसरों की भी इसी चक्रव्यूह में रखना चाहते हैं। व्यवहार में जीने वाला, काम और अर्थ को छाया में जीने वाला कोई भी व्यक्ति यह नहीं चाहता कि दूसरा कोई इस जजाल से निकले और अमूर्च्छा का जीवन जीए। भ्रान्ति एक मूर्च्छा है।

## चंचलता है चित्त की, मन की नहीं

चित्त की चंचलता को मिटाया जा सकता है। चित्त की चंचलता मिट सकती है, पर मन की चंचलता कभी नहीं मिटती। हम मन और चित्त को ठीक से समझे। भ्रान्ति में न रहे। मन का अर्थ है—स्मृति। मन का अर्थ है—कल्पना और मन का अर्थ है—चिन्तन। स्मृति, कल्पना और चिन्तन के अतिरिक्त मन कुछ भी नहीं है। क्या स्मृति, कल्पना और चिन्तन को स्थिर किया जा सकता है? क्या स्मृति, कल्पना और चिन्तन को रोका जा सकता है? कभी नहीं रोका जा सकता। दो अवस्थाएँ हैं—या तो मन होगा या मन नहीं होगा। मन होगा तो चंचलता अवश्य होगी। मन को स्थिर नहीं किया जा सकता। चित्त को स्थिर किया जा सकता है। सारी चंचलता चित्त की है। स्थिरता चित्त की होगी, मन की नहीं। मन तो चंचल ही है, वह क्या स्थिर होगा! उसके घटक चंचल हैं।



वह फिर स्थिर कैसे होगा ? मन को स्थिर करने का अर्थ होगा मन को अमन बना देना । जो स्थिर अवस्था है वह अमन है, मन नहीं ।

वाणी, शरीर और श्वास को स्थिर किया जा सकता है । मन को अमन बनाया जा सकता है ।

हम श्वास के साथ नहीं चलते

हमारी समाधि की यात्रा शरीर-प्रेक्षा से प्रारम्भ होती है, श्वास-प्रेक्षा से प्रारम्भ होती है । श्वास हमारे साथ चल रहा है, हम श्वास के साथ नहीं चल रहे हैं, यह बहुत बड़ी कठिनाई है । श्वास-प्रेक्षा तब फलवती होती है, जब हम श्वास के साथ चलते हैं । जब तक हम श्वास का मूल्यांकन नहीं कर पाते तब तक उसके साथ चलने की बात पूर्णरूप से प्राप्त नहीं होती ।

एक बहुत बड़ा कलाकार था । वह जिस मुहल्ले में रहता था वहाँ अनेक धनी, रईस लोग रहते थे । वह घूमने निकलता । जो भी सामने मिलता, वह उसका अभिवादन करता । धनी लोग भी घूमने निकलते । कलाकार विनम्रता से उन्हें प्रणाम करता ।

एक बार राजा ने कलाकार को अपने दरवार में आमंत्रित किया । साथ ही साथ उस मुहल्ले के धनी लोगों को भी निमंत्रण दिया । राजा दरवार में बैठा है । धनी लोग आ रहे हैं और अपने पूर्व निर्धारित स्थान पर बैठते जा रहे हैं । एक सेवक उनको यथास्थान पर बिठा रहा है । राजा का उनकी ओर कोई ध्यान ही नहीं है । इतने में कलाकार पहुँचा । उसको देखते ही राजा खड़ा हुआ । उसको नमस्कार कर अपने पास बिठा लिया । सारे लोग आश्चर्यचकित रह गए ।

सभा विसर्जित हुई । सब अपने-अपने घर जाने लगे । कलाकार ज्यों ही सभा-भवन से बाहर निकला, उन धनिकों ने उसे घेर लिया । उन्होंने पूछा—तुम हम सबको प्रणाम करते हो और स्वयं राजा तुम्हें प्रणाम करता है । आश्चर्य की बात है ! कलाकार ने विनम्रभाव से कहा—जो कला का मूल्य नहीं जानते उन्हें कलाकार प्रणाम करता है और जो कला का मूल्य जानते हैं, वे कलाकार को प्रणाम करते हैं ।

यही घटना हमारे जीवन में घटित हो रही है । हम श्वास का मूल्य नहीं जानते, इसलिए बेचारा श्वास हमारे पीछे-पीछे दौड़ रहा है । जिस दिन हम श्वास का मूल्य जान जायेंगे तब हम श्वास के पीछे-पीछे दौड़ेंगे ।

श्वास का मूल्य

समाधि की साधना करने वाला साधक सबसे पहले श्वास का मूल्यांकन

करता है। जो श्वास का मूल्य नहीं समझता है, वह समाधि की साधना नहीं कर सकता। जब श्वास शांत होता है तब वाणी अपने आप शांत हो जाती है। जब श्वास शांत होता है तब शरीर स्थिर हो जाता है। जब श्वास शांत होता है तब चित्त स्वयं स्थिर हो जाता है और मन अमन की स्थिति में चला जाता है। जब श्वास शांत होता है तब स्मृतियाँ, कल्पनाएँ और विचार शांत हो जाते हैं। ये सब श्वास के साथ चलते हैं। सब श्वास के अनुगामी हैं। श्वास बहुत ही मूल्यवान् है।

जिज्ञासा होती है कि श्वास का मूल्य क्यों? हम प्राणी हैं। प्राणी इसीलिए हैं कि हमारे भीतर प्राण का प्रवाह है। हमारे में दस प्रकार की प्राण-शक्तियाँ हैं—पाँच इन्द्रियों के पाँच प्राण, मन प्राण, वचन प्राण, शरीर प्राण, श्वासोच्छ्वास प्राण और आयुष्य प्राण। इनके आधार पर प्राणी जीता है। जब यह प्राणों की दीपशिखा बुझ जाती है तब प्राणी मृत्यु की गोद में चला जाता है। जब तक प्राण, तब तक जीवन। प्राण समाप्त, जीवन समाप्त। सारा जीवन प्राणाधारित है। शरीर चल नहीं सकता। एक अंगुली भी नहीं हिल सकती यदि शरीर-प्राण न हो। जब शरीर प्राण की ऊर्जा मिलती है तब शरीर सक्रिय होता है। जब यह प्राण की शक्ति सिमट जाती है, तब आदमी लकवे का शिकार होता है। इन्द्रियों की चंचलता, मन, वाणी और श्वासोच्छ्वास को चंचलता—सब प्राण-धारा से निष्पन्न होती हैं। प्राण ही चंचलता पैदा करता है, अन्यथा सब निष्प्राण हो जाता है।

## प्राण और श्वास

प्राण और श्वास का गहरा संबंध है। श्वास के बिना प्राण काम नहीं करता। प्राण के लिए श्वास अनिवार्य है। शरीरशास्त्र का प्रतिपादन है कि श्वास के साथ यदि प्राणवायु (ऑक्सीजन) नहीं जाता तो कुछ भी काम नहीं होता। फेफड़ा रक्त की शुद्धि इसी प्राणवायु के आधार पर करता है। कोशिकाएँ ऊर्जा उत्पन्न करती हैं, विद्युत् पैदा करती हैं, वह भी ऑक्सीजन के आधार पर होता है। मस्तिष्क की सक्रियता भी प्राणवायु के आधार होती है। जब ऑक्सीजन मिलता है तब शरीर का छोटा-बड़ा प्रत्येक अवयव क्रियाशील होता है। यदि कुछ क्षणों के लिए भी ऑक्सीजन न मिले तो आदमी मूर्च्छित हो जाता है, मूर्च्छित समाधि में चला जाता है। प्राण को काम करने के लिए ऑक्सीजन चाहिए। वह प्राप्त होता है श्वास से। श्वास के साथ-साथ प्राणवायु भीतर जाता है। यदि कोई श्वास न ले तो प्राणवायु भीतर नहीं जा सकता। प्राणवायु के अभाव में प्राणशक्ति काम नहीं कर सकती। इंधन के बिना मशीन नहीं चलती। अकेला श्वास समूचे शरीर की मशीनरी को संचालित करने के लिए

इधन देता है। यही एकमात्र स्रोत है। दूसरा कोई स्रोत नहीं जो शरीर-तंत्र को इधन की पूरी सप्लाई कर सके। हमारे जीवन का मूल्य है श्वास।

प्रश्न होता है कि श्वास जीवन का मूल्य है तो उसमें साधना का क्या सबध है? हमें साधना की दृष्टि से ही इसकी चर्चा करनी है। जीवन की दृष्टि से डॉक्टर अच्छी चर्चा प्रस्तुत कर सकता है।

### चंचलता के दो हेतु

समाधि की दृष्टि से श्वास का क्या मूल्य है? श्वास से प्राण मचालित होता है, चंचलता बढ़ती है। चंचलता के दो हेतु हैं—श्वास और मोहकर्म का विपाक। श्वास बाहरी कारण है और मोहकर्म का विपाक भीतरी कारण है। जब भीतर में मोह के परमाणु सक्रिय होते हैं तब चित्त की चंचलता बढ़ जाती है। यह चंचलता नाडी-सस्थान में अभिव्यक्त होती है। नाडी-सस्थान के बिना कर्म-जनित चंचलता अभिव्यक्त नहीं हो सकती। मूर्च्छा कितनी ही हो, वह इस माध्यम के बिना प्रकट नहीं हो सकती। चिजली का वोल्टेज कितना ही हो, प्रकाश की अभिव्यक्ति बल्ब के बिना नहीं हो सकती। विद्युत् का प्रवाह तारों में गतिशील है। परन्तु इस काच की दीपिका के बिना वह प्रकट नहीं हो सकता। भीतर मोह के परमाणु कितने ही सक्रिय हो, उत्तेजित हो किन्तु यदि नाडी-सस्थान में चंचलता नहीं है तो उनकी चंचलता प्रकट नहीं होगी। नाडी-सस्थान की चंचलता के लिए प्राण को चंचल होना जरूरी है और प्राण की चंचलता के लिए श्वास का चंचल होना जरूरी है। सारा सबध जुड़ता है श्वास के साथ।

### श्वास और आवेग

काम, क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, अहंकार आदि की तरंगें, श्वास की चंचलता के बिना नहीं उभरती। क्रोध आता है तो श्वास तीव्र हो जाता है या श्वास तीव्र होता है तब क्रोध को तरंग आती है। श्वास शांत होता है तो आवेग शांत हो जाता है, जब आवेग शांत होता है तो श्वास स्वयं शांत हो जाता है। दोनों का गहरा सबध है। श्वास का मूल्यांकन नहीं करने वाला समाधि में विघ्न डालने वाले आन्तरिक कारणों से नहीं निपट सकता। इसलिए उसको चाहिए कि वह सबसे पहले श्वास-प्रेक्षा का अभ्यास करे। वह यह जान जाए कि श्वास शांत कब-कैसे किया जा सकता है? कोई भी उत्तेजना की तरंग उठे, श्वास मद कर दे, उत्तेजना की तरंग शांत हो जाएगी।

आरोहण में क्रम है, छलाग नहीं

श्वास और शरीर नश्वर है। आगे-पीछे इन्हे छोड़ना ही है। फिर इस

अशाश्वत साधन से आत्मा जैसा शाश्वत तत्त्व कैसे उपलब्ध होगा? इस क्षण-धगुर साधन से अजर, अमर, अविनाशी चैतन्य का साक्षात्कार कैसे होगा? साधना-काल में ये प्रश्न आते हैं। प्रश्न स्वाभाविक है। हमारा उद्देश्य है समाधि को प्राप्त करना। प्राप्ति-क्रम से ही संभव है। उसमें छलांग नहीं हो सकती। यदि कोई छलांग भरकर ही आरोहण करता है तो मकान में सीढियों का कोई उपयोग ही नहीं होता। एक-एक सीढ़ी पार करके ही आरोहण किया जा सकता है। छलांग नहीं भरी जाती। चढ़ने का क्रम होगा। वह क्रम द्रुतगामी हो सकता है, मदगामी हो सकता है। बिना क्रम कोई ऊपर नहीं जा सकता। चैतन्य को उपलब्ध करने का भी एक क्रम है। उस क्रम की पहली सीढ़ी है—श्वास-प्रेक्षा। जो व्यक्ति श्वास को दीर्घ करने का, श्वास को मद करने का अभ्यास करता है उस व्यक्ति के सामने यह प्रश्न नहीं होता कि मन बहुत चंचल है, इन्द्रिया बहुत सताती है, व्यर्थ सकल्प-विकल्प आते हैं। मन और मस्तिष्क बोझिल रहता है। ये सारे प्रश्न अपने आप समाहित हो जाते हैं। श्वास सयम के साथ-साथ इन्द्रियों का सयम, वाणी का संग्रम, सभी प्रकार के सयम सध जाते हैं। साधक शब्दातीत और विकल्पातीत स्थिति में चला जाता है। क्योंकि प्राण की चंचलता के साथ श्वास का संबध है और शब्द को संचालित करने वाली है प्राण-धारा। वह शब्द को पकड़ती है। प्राण के द्वारा स्वर-यत्र सक्रिय होता है। सारी चंचलता शब्द पर आधारित है। चंचलता मन की नहीं होती। चंचलता होती है शब्द की। चंचलता का अर्थ है—स्मृति। शब्द के बिना स्मृति नहीं होती, कल्पना नहीं होती और चिन्तन नहीं होता। स्मृति, कल्पना और चिन्तन शब्दात्मक होते हैं। ये सब चंचलता के हेतु हैं। हमें मन और चित्त को स्थिर नहीं करना है, हमें शब्द को स्थिर करना है। हम शब्दातीत बन जाएं। शब्द समाप्त होता है तो मन अपने आप समाप्त हो जाता है। मन चलता है शब्द के सहारे, शब्द चलता है प्राणवायु के सहारे और प्राणवायु चलता है श्वास के सहारे। जब प्राणवायु शांत होता है तो श्वास शांत होता है, श्वास शांत होता है तो शब्द शांत होता है। श्वास की साधना करने वाला व्यक्ति शब्दातीत, कल्पनातीत और विचारातीत स्थिति में चला जाता है।

प्राणवायु को समझना और उसे शांत करना समाधि के लिए पहला प्रस्थान है और उस पहले प्रस्थान की यात्रा करने के लिए श्वास को शान्त करना दूसरा प्रस्थान है। जैसे-जैसे ये दोनों प्रस्थान स्पष्ट होते जाएंगे, वैसे-वैसे समाधि की यात्रा निर्विघ्न होती जाएगी।

## ६ चित्त-शुद्धि और शरीर-प्रेक्षा

१. शरीर में शक्ति-केन्द्र है, जीवनी-शक्ति—प्राण का प्रवाह ।
२. शरीर में चैतन्य केन्द्र है—इन्द्रिय चेतना, मनश्चेतना, चित्त की चेतना और इनसे परे सूक्ष्म-चेतना भी है ।
३. शरीर में आनन्द केन्द्र है—सुख-दुःख के सवेदन केन्द्र, स्वभाव केन्द्र, चरित्र-केन्द्र और व्यवहार-केन्द्र ।
४. प्राण का प्रवाह असन्तुलित होता है तब रोग पैदा होता है ।
  - चैतन्य-केन्द्र मलिन होता है तब ज्ञान का अवरोध होता है ।
  - आनन्द-केन्द्र मूर्च्छित होता है तब सुख-दुःख का द्वन्द्व होता है ।
५. शरीर-प्रेक्षा से प्राण-प्रवाह का सन्तुलन, फलतः स्वास्थ्य का विकास ।
  - चैतन्य-केन्द्र निर्मल, फलतः ज्ञान का विकास ।
  - आनन्द-केन्द्र जागृत, फलतः रसानुभूति का परिवर्तन ।

## शरीर एक माध्यम है

चित्त-शुद्धि के लिए श्वास का स्थान पहला है और शरीर का स्थान दूसरा । श्वास समूचे शरीर-तन्त्र को प्रभावित करता है । वह प्राण, चेतना, इन्द्रिय, मन, चित्त—सबको प्रभावित करता है, इसलिए उसका स्थान पहला होता है ।

हमारा शरीर सात धातुओं का शरीर कहा जाता है । सप्त धातुमय शरीर—यह पुरानी परिभाषा है, आयुर्वेद की परिभाषा है । आज का विज्ञान कहता है कि सोलह तत्वों से शरीर बना हुआ है । शरीर का एक स्वरूप है—धातु से बना हुआ, तत्व से बना हुआ । हमारी आँखों के सामने वही स्वरूप आता है । चमड़ी, रोम, केश, लोही, स्नायु-जाल, मांस ये सामने आते हैं । शरीर का वही सस्थान हमारे चित्त में जमा हुआ है । शरीर एक और उसे देखने की दृष्टियाँ अनेक । सामान्य आदमी शरीर को चर्ममय, मांसमय, रक्तमय देखता है । एक डॉक्टर चिकित्सा की दृष्टि से उसे देखता है । उसे और कुछ अधिक बातें दिखाई देती हैं । कोई कामुक होता है वह केवल रग-रूप की दृष्टि से देखता है । एक साधक शरीर को दूसरी दृष्टि से देखता है । उसका अपना दृष्टिकोण होता है । शरीर माध्यम है । इस माध्यम से ही हमारी अगली यात्रा हो सकती है । इसके अतिरिक्त कोई हमारे पास माध्यम नहीं है । यन्त्र हमारे माध्यम बनते हैं । ये भी तब माध्यम बनते हैं जब शरीर माध्यम बनता है । जिस दिन शरीर माध्यम बनना बन्द हो जाता है, यन्त्र बेकार पड़े रह जाते हैं । कितने ही सूक्ष्मवीक्षण हो, दूरवीक्षण हो, कोई भी यन्त्र हो, सारे के सारे-यन्त्र-तब माध्यम बनते हैं जब शरीर माध्यम बनता है । हमारे सामने एकमात्र उपाय है—शरीर । इसलिए साधना करने वाले व्यक्ति को भी शरीर को समझना बहुत आवश्यक होता है । जो शरीर को नहीं जानता वह अध्यात्म की गहराइयों में नहीं जा सकता । वह अध्यात्म की ऊँची चढाईयाँ नहीं चढ सकता, आरोग्य नहीं कर सकता । आरोग्य के लिए उसे शरीर का सहयोग मिलना चाहिए । यह बहुत जरूरी है ।

वैराग्य की दृष्टि से कुछ धर्म के आचार्यों ने शरीर के विषय में कुछ बातें बताईं—यह शरीर अपवित्र है। मल-मूत्र से भरा है। लोही, पीप, दुर्गन्धि-पदार्थ, कूडा-करकट इस शरीर में भरा है। यह भी एक दृष्टिकोण है। अशौच भावना के लिए, अशौच अनुप्रेक्षा के लिए यह भी एक दृष्टिकोण है। इससे वैराग्य होता है। यह भी सचाई है, यथार्थ है और वह सचाई जेबे सामने आती है तो मनुष्य को वैराग्य होता है। जब मनुष्य सचाई को नहीं जानता, आख मूदकर चलता है, तो वैराग्य नहीं हो सकता। यह सचाई है, इसे हम अस्वीकार नहीं करें। किन्तु एक कठिनाई हो गई कि सचाई का प्रतिपादन करने वालों ने वैराग्य की दृष्टि से किया था और हमने समूचे शरीर को ही निकम्मा मान लिया। ऐसा मान लिया मानो शरीर तो छोड़ने योग्य ही है, अपवित्र है, खराब है, गन्दा है, निन्दनीय है, इससे हमें कोई लेना-देना नहीं। हमें तो आत्मा चाहिए। आत्मा को प्राप्त करना है, शरीर से हमें कोई मतलब नहीं। यदि हम यह कल्पना करें कि शरीर और श्वास को समझे बिना, प्राणधारा को जाने बिना तथा सूक्ष्म और अतिसूक्ष्म शरीर के रहस्यों को ज्ञात किए बिना ही आत्मा तक पहुँच जाएंगे तो यह अति कल्पना होगी। पाँच महीने नहीं, पाँच जन्म तक भी हम नहीं पहुँच सकेंगे। शरीर को इसीलिए समझना जरूरी है। फिर वह माध्यम बनता है आगे तक पहुँचने के लिए।

### शरीर का मूल्यांकन

हमारा शरीर बहुत मूल्यवान् है। इतने रहस्य भरे पडे हैं। वह रहस्य एक साधक ही जान सकता है। एक डॉक्टर भी नहीं जान सकता। एक कुशल शल्य-चिकित्सक भी उन रहस्यों को नहीं जानता जो अंध्यात्म के आचार्यों ने खोजे हैं। श्वास बाँट नथुने से आता है, दाँट नथुने से आता है। दोनों नथुनों से आता है। क्यों आता है और क्या परिणाम होते हैं, कोई डॉक्टर नहीं बता सकता। परिणाम निश्चित है कि बाँट से आप श्वास लें, शरीर में ठडक व्याप्त हो जाती है। दाँट से श्वास लें शरीर में गर्मी व्याप्त हो जाएगी। दोनों से श्वास लें, सुषुम्ना चले, आपका चित्त शान्त हो जाएगा, विकल्प शान्त हो जाएंगे। क्यों होता है ऐसा, कोई भी शल्य-चिकित्सक या फिजीशियन इसकी व्याख्या नहीं दे सकता। अंध्यात्म का मर्मज्ञ इसकी व्याख्या दे सकता है।

### अन्तर्यात्रि के रहस्य

हृदय में प्राण का एक प्रकार का प्रवाह है, नासाग्र में प्राण का एक प्रकार का प्रवाह है, नाभि में प्राण का एक प्रकार का प्रवाह है, गुदामूल में प्राण का एक प्रकार का प्रवाह है और हमारी समूची त्वचा में प्राण का एक प्रकार का प्रवाह है।

प्राण के कई प्रवाह है, कोई भी डॉक्टर नहीं जानता कि ये प्राण के प्रवाह हैं? हैं या नहीं हैं या क्यों है, नहीं जानता इस बात को। अभी यह विषय ही नहीं बना है। ये सारी बातें खोजी गई साधना की दृष्टि से, अन्तर् की यात्रा करने के लिए। केवल सप्त धातुमय शरीर को जानने मात्र से भीतर की यात्रा नहीं हो सकती, भीतर के दरवाजे नहीं खुल सकते। भीतरी दरवाजो को खोलने के लिए, भीतर की यात्रा करने के लिए इन सारे रहस्यो को अनावृत करना, उद्घाटित करना परम आवश्यक होता है। हमारे शरीर में नाडी-तन्त्र है, नाडी-तन्त्र के बारे में आज का चिकित्सक जितनी अच्छी प्रकार से जानता है, उतना कोई दूसरा नहीं जानता। उसका फक्शन क्या है? नर्वस-सिस्टम का फक्शन क्या है? उसके सारे नर्व—प्राही और सवेदी किस प्रकार क्रिया करते हैं। इन सबको एक कुशल चिकित्सक अच्छी प्रकार जानता है, किन्तु इन नाडियो से किस प्रकार प्राण की धारा प्रवाहित की जा सकती है और कहा ले जाई जा सकती है, चित्त-वृत्तियों को कहा-कहा ले जाया जा सकता है यह बात चिकित्सा-शास्त्र का विषय नहीं है।

### ग्रन्थि-तन्त्र

हमारे शरीर में दूसरा महत्त्वपूर्ण सस्थान है—ग्रन्थि-तन्त्र। दो प्रकार की ग्रन्थिया है। एक है—अन्त स्त्रावी ग्रन्थिया, दूसरी हैं बहि स्त्रावी ग्रन्थिया। लीवर आदि बहि स्त्रावी ग्रन्थिया है। पिच्यूटरी, पिनीयल, एंड्रीनल—ये सारी अन्त स्त्रावी ग्रन्थिया है, जिनका स्त्राव सीधा रक्त में मिल जाता है, बाहर नहीं आता। यह समूचा ग्रन्थि-तन्त्र बहुत महत्त्वपूर्ण है। आज का वैज्ञानिक, चिकित्सा-शास्त्री ग्रन्थियो के बारे में बहुत आगे बढ़ा है और इस विषय में काफी जानकारी बढ़ी है जो कि अध्यात्म की जानकारी के काफी निकट पहुंच गई है।

शरीर का तीसरा महत्त्वपूर्ण तन्त्र है—विद्युत्-तन्त्र, हमारे शरीर की विजली। प्रत्येक अवयव को काम करने के लिए विजली की जरूरत होती है। हर कोशिका को विजली की जरूरत होती है। कोई भी सजीव कोशिका विजली के बिना अपना काम नहीं चला सकती। सारा शरीर संचालित हो रहा है विजली के द्वारा। पुराने आचार्यों ने जिसे प्राणधारा कहा, उसका ही एक दूसरा रूप है यह विद्युत्-तन्त्र। हाथ, पैर—ये काम के तो बहुत हैं किन्तु इनका इतना मूल्य नहीं है। ये केवल काम करने वाले हैं, किन्तु काम का संचालन करते वाले नहीं हैं। हमारे शरीर में जेनका मूल्य है उनमें तीन मुख्य हैं—नाडी-सस्थान, ग्रन्थि-सस्थान और विद्युत् का प्रवाह, प्राण-प्रवाह। ये सारे संचालन करने वाले हैं, संचालक हैं। हये साधना की दृष्टि से इन सबको जानना इसलिए जरूरी है कि नाडी-सस्थान के माध्यम से हम सारे केन्द्रो को जान



सकते हैं।

## मस्तिष्क और केन्द्र

यह मस्तिष्क केन्द्रों से भरा पडा है। क्रोध का केन्द्र मस्तिष्क मे है। लोभ का केन्द्र मस्तिष्क मे है। भय, घृणा, उत्तेजना, वासना, स्वार्थ, झगडालूपन, वाद-विवाद करना, विभिन्न रुचियो का होना—इन सारी बातों के केन्द्र इस मस्तिष्क मे है। मस्तिष्क-विद्या का विशेषज्ञ जान जाता है देखकर कि बिन्दु कितना उभरा हुआ है। बता सकता है देखकर कि यह आदमी लालची है या नहीं। मस्तिष्क के उभरे हुए स्थानों को देखकर मस्तिष्क-विद्या का विशेषज्ञ बहुत सारी भविष्य-वाणिया कर देता है कि आदमी कैसा है? इसका चरित्र कैसा है? इसका व्यवहार कैसा है? मस्तिष्क-विद्या के विशेषज्ञों ने इन केन्द्रों की खोज की और आज की चिकित्सा ने भी मस्तिष्क के केन्द्रों की खोज कर ली। हाइपोथैलमस मस्तिष्क का एक हिस्सा है। वह तापमान को नियन्त्रित करता है। उसमे नीद का केन्द्र है, भूख का केन्द्र है। विज्ञान ने भी बहुत बड़े केन्द्रों की, बिन्दुओं की खोज की। चिकित्सा-विज्ञान, मस्तिष्क-विद्या का विज्ञान और अध्यात्म का विज्ञान—तीनों बिन्दुओं के आस-पास घूम रहे है। हमे शरीर को जानना इसलिए जरूरी है कि साधना करने वाले व्यक्ति को क्षमाशोल और सहिष्णु होना चाहिए। उसके कपाय कम होने चाहिए। उसकी आदतों मे परिवर्तन होना चाहिए। क्रूरता कम होनी चाहिए। जितने दोष माने जाते है, वुराइया मानी जाती है, वे समाप्त होनी चाहिए। धर्म का यही काम है, साधना का यही प्रयोजन है।

## वैज्ञानिक युग मे धर्म

इस वैज्ञानिक युग मे धर्म मखील बना हुआ है। मखील, कि पाच मिनट पहले तो किसी आदमी का गला काटा, उसके बाद वीतराग बन गया।

कल ही एक भाई आया मेरे पास। प्रोफेसर है एक कॉलेज मे। उसने कहा— मुझे आते हुए सकोच होता है। सकोच, डर नहीं लगता। सकोच इसलिए कि मैं झूठ बोलता हूँ, नहीं रह सकता झूठ बोले बिना और दो मिनट के बाद मैं धार्मिक बनूँ, आगे जाकर बैठूँ। बदल जाऊ तब तो ठीक है, आज जाऊ साधुओं के पास और कल बदल जाऊ तब तो ठीक है, बहुत अच्छी बात है। जाने का अर्थ है। पर रोज झूठ बोलता ही चला जाऊ और रोज धर्म-स्थान मे भी जाता रहूँ, यह बिडम्बना की बात है। इससे बड़ी और क्या बिडम्बना होगी? आज धर्म के सामने चुनौती है, धर्म के सामने एक प्रश्न-बिह्व है कि आदमी रोज धर्म करता जाता है और वुराइया भी वैसी की वैसी रोज करता चला जाता है। सीख लेता है धर्म के द्वारा। चतुराई बढ़ती है, कुछ ज्ञान मिलता है तब और निपुण हो

जाता है। इस धर्म से कुछ भला होगा, बात समझ में नहीं आती। ध्यान करने का, साधना करने का एक प्रयोजन है कि जीवन की बुराईया समाप्त होनी चाहिए, आदमी बदलना चाहिए, आदमों बदलनी चाहिए, नशे की आदत छूटनी चाहिए, व्यसन छूटने चाहिए। एक व्यक्ति का पूरा रूपान्तरण होना चाहिए। सारा व्यक्तित्व बदल जाना चाहिए। पता चले यह धार्मिक आदमी है। पता चले यह आस्तिक आदमी है। पता चले यह आत्मा को मानने वाला व्यक्ति है। यह सूक्ष्म-सत्यो को जानने वाला व्यक्ति है। यह परम चैतन्य में आस्था रखने वाला व्यक्ति है। व्यवहार से जब कोई भी पता न चले किसी को कि यह धार्मिक है, तो धर्म वहाँ अर्थशून्य हो जाता है।

### चरित्र के घटक-केन्द्र और ग्रन्थियां

चरित्र बदले, स्वभाव बदले और व्यवहार बदले—तीनों बातें बहुत आवश्यक हैं। इन तीनों बातों को बदलने के लिए इन केन्द्रों को खोजना बहुत जरूरी है। हमारा जो भी चरित्र होता है वह मस्तिष्कीय केन्द्रों और ग्रन्थियों के द्वारा बनता है। ग्रन्थियां साव करती हैं, हारमोन्स का निर्माण करती हैं। वे रसायन मस्तिष्क में जाते हैं, नाडी-संस्थान में जाकर मिलते हैं, विन्दुओं को उत्तेजित करते हैं और उन उत्तेजनाओं के आधार पर मनुष्य का चरित्र और व्यवहार बनता है। एक आदमी शांत खड़ा है, कोई डर नहीं, कोई भय नहीं, अकस्मात् देखा—सामने डाकू आ रहे हैं, हाथ में पिस्तौल है, बन्दूक है, देखते ही घबरा जाएगा, डर जाएगा। क्यों? क्या वह डाकू से डरता है? क्या वह शस्त्र से डरता है? पिस्तौल से डरता है? बिल्कुल नहीं। यह भ्रान्ति है हमारी। उससे नहीं डरता। किन्तु भय का केन्द्र उत्तेजित होता है, इसलिए डरता है। वही आदमी नींद में सोया हुआ है, पास में ही डाकू आ जाए, पिस्तौल लिये, सामने खड़ा हो जाए, कोई भय नहीं होगा। जब तक भय का केन्द्र उत्तेजित नहीं होता, भय नहीं होता। डाकू की उपस्थिति से भय नहीं है। शस्त्र की उपस्थिति से भय नहीं होता, किन्तु भय के केन्द्र के उत्तेजित हो जाने पर भय होता है। जब भय होता है, भय का विन्दु उत्तेजित होता है, यह अभिवृत्त ग्रन्थि सक्रिय हो जाती है, अधिक साव करती है और आदमी नाना प्रकार की चेष्टाएं करने का, प्रहार करने का प्रयत्न करता है, अधिक शक्ति बटोर लेता है। यह सारी प्रक्रिया पूरी होती है हमारे शरीरगत आन्तरिक हेतुओं से। ये हेतु हैं—नाडी-संस्थान में रहे हुए रसायन और विद्युत्-प्रवाह। ये जो सारे परिवर्तन होते हैं, इन परिवर्तनों को जाने बिना हम कैसे नाशना में आरोहण कर सकते हैं? कैसे इन चरित्र और व्यवहार में आने वाले दोषों से बच सकते हैं?

## प्रतिक्षण परिवर्तन

परिवर्तन समूचे जगत् का स्वभाव है। जगत् में जितने तरव हैं, जितने द्रव्य हैं, जितने पदार्थ हैं, उनमें तीन प्रकार के धर्म होते हैं—उत्पन्न होना, नष्ट होना और अस्तित्व में स्थिर रहना। प्रत्येक पदार्थ अपने अस्तित्व में स्थिर है। किन्तु स्थिर होते हुए भी अस्थिरता का चक्र भी बराबर चल रहा है। उत्पन्न भी हो रहा है, नष्ट भी हो रहा है। बदल रहा है। कितना बदलता है? जैन दर्शन ने इस विषय पर बहुत सूक्ष्म विवेचन किया है। हर पदार्थ प्रति समय बदल जाता है। समय एक बहुत छोटा काल-माप है। एक आंख मूंदते हैं, खोलते हैं, असंख्य समय बीत जाते हैं अर्थात् आंख के एक निमेष में और उन्मेष में हर पदार्थ असंख्य बार बदल जाता है। आश्चर्य न करें। आज का विज्ञान भी बहुत सूक्ष्मता में जा रहा है। अभी पता कि ब्रिटेन में एक कैमरा विकसित हो रहा है, उसकी खोज हुई है। वह एक सैकण्ड में साठ करोड़ फोटो ले सकेगा। उस कैमरे में यह क्षमता है कि एक-बटा-दो हजार करोड़वें हिस्से में होने वाले परिवर्तन को वह पकड़ सकेगा। आश्चर्य है, हमारा जगत् कितना सूक्ष्म है, कितना बदलता है। आदमी सोचता है—मैं कुछ बदला ही नहीं, कुछ नहीं बदला। हर क्षण में कितना बदल जाता है आदमी, कुछ पता ही नहीं चलता। प्रतिपल बदल रहा है, प्रतिक्षण बदल रहा है। इन सूक्ष्म परिवर्तनों, सूक्ष्म परिणमनों को हम छोड़ दें तब तो आदमी कोई काम ही नहीं कर सकता। मोटे-मोटे होने वाले परिवर्तनों को भी पकड़ ले तो भी बड़ी यास है। बदलना जरूरी है और बदलने के लिए उन चैतन्य-केन्द्रों को, ग्रन्थियों को और हमारे मस्तिष्क में विद्यमान स्वभाव, व्यवहार, आदतों और चरित्र को नियन्त्रित करने वाले विन्दुओं को खोजना जरूरी है। खोजने से क्या होगा? कोई अर्थ होना चाहिए। जान लिया, क्या हुआ? जानने का एक बहुत बड़ा अर्थ है। हम जानते नहीं तो हमारा अज्ञान नहीं मिटता, हमारी मूर्च्छा नहीं टूटती। जब तक यह मूर्च्छा की पट्टी आंख पर बंधी रहती है तब तक हम बहुत बड़ी सम्पत्ति को रौंदते हुए ऊपर से निकल जाते हैं। हमें पता नहीं चलता कि कितनी अगाध सम्पदा के हम अधिकारी हो सकते हैं।

## आंखों पर पट्टी

एक बार दो देवताओं में विवाद हो गया कि भाग्य बड़ा है या पुरुषार्थ। पुरानी कहानी है। विवाद हर व्यक्ति के मन में पैदा होता है, चाहे मनुष्य हो, चाहे देवता हो। निश्चित हुआ, परीक्षा करें। एक देवता ने कहा—देखो! भाग्य बड़ा नहीं होता, पुरुषार्थ बड़ा होता है। दूसरे ने कहा—नहीं! नहीं। उस आदमी को देखो। तुम्हें साक्षात् प्रमाणित करूंगा कि पुरुषार्थ बड़ा नहीं होता, भाग्य बड़ा

होता है।

पति-पत्नी जा रहे थे। देवना ने रास्ते के बीच रत्नो का ढेर लगा दिया। रत्न ही रत्न बिखेर दिए। जब आस-पास आए, पत्नी ने कहा—अभी तो हमारी आंखें अच्छी हैं, हम देख सकते हैं, हमें सब कुछ दिखाई देता है। कभी ऐसा भी हो सकता है कि बुढ़ापा आने के साथ-साथ हमारी आंखें चली जाएं, हम अन्धे हो जाएं। फिर काम कैसे चलेगा? पति ने कहा—परीक्षा कर लें। देखें, कैसे काम चलेगा? दोनों ने आंखों पर पट्टी बांध ली। दोनों चले। जहां रत्न बिखरे हुए पड़े थे, ढेर लगा था आस-पास में, उससे आगे निकल गए। कुछ आगे जाकर पति बोला—आंखों के बिना काम तो चल जाएगा, ऐसी कोई बात नहीं है। खोल लो पट्टी।

पट्टी खोल ली। देवता ने कहा—देखा तुमने! भाग्य में नहीं था, कुछ नहीं मिला। भाग्य बड़ा है पुरुषार्थ से।

भाग्य और पुरुषार्थ की चर्चा को हम छोड़ दें किन्तु इस बात को हम नहीं छोड़ेंगे कि जब तक आंखों पर मूर्च्छा की पट्टी बंधी हुई है तब तक हमारे आस-पास में, हमारे सामने, दाए-बाए, चारों तरफ संपदा बिखरी पड़ी है, पर हमें कुछ भी पता नहीं चलता। हम उस संपदा से अनजान रह जाते हैं।

### शरीर-प्रेक्षा के तीन परिणाम

अज्ञान मिटे, मूर्च्छा मिटे और हमारी सक्रियता, हमारे वीर्य और पराक्रम की ज्योति जो बुझी पड़ी है वह प्रज्वलित हो उठे! कर्म के कारण हमारी चेतना मलिन हो रही है, आवृत हो रही है। जब चेतना मलिन हो रही है तो सूक्ष्म-शरीर में ऐसी व्यवस्था है कि इस स्थूल शरीर में जितने केन्द्र बने हैं वे केन्द्र भी मलिन बने हुए हैं। हमारी चेतना मोह से ग्रस्त है, मूर्च्छित है इसलिए हमारा आनन्द का केन्द्र भी मूर्च्छित है, सोया पड़ा है। अनन्त आनन्द का नागर भीतर में लहरा रहा है, हम उसका एक कण भी उपलब्ध नहीं कर रहे हैं। पता ही नहीं चलता कि भीतर में कोई आनन्द है। हमारे शरीर में आनन्द का केन्द्र मौजूद है। आनन्द का केन्द्र है पर वह उद्घाटित नहीं हो रहा है। हमारी असीम शक्ति है पर इतना अवरोध हो रहा है कि वह शक्ति काम नहीं कर रही है। शरीर-प्रेक्षा के द्वारा ये तीन काम हो सकते हैं—चैतन्य-केन्द्र निर्मल हो सकते हैं, आनन्द केन्द्र जो सोया पड़ा है, मूर्च्छित है, वह जाग सकता है और शक्ति का संस्थान जो अवरुद्ध हो रहा है, विघ्न और बाधाओं से प्रताडित हो रहा है वह फिर सक्रिय हो सकता है और उसकी ज्योति प्रज्वलित हो सकती है। हम शरीर को देखना सीखें। देखने और जानने पर ये सारी बातें घटित हो सकती हैं। क्रोध, अभिमान, वासना, स्वार्थ-चेतना, ईर्ष्या, भय, द्वेष, घृणा—ये मारी वृत्तियां तब जागती हैं जब

हमारा चित्त नाभि के आस-पास होता है। शरीर-शास्त्र की भाषा में जब एड्रीनल ग्रंथि के आस-पास चेतना काम करती है तब ये वृत्तियां जागती हैं। जब तक एड्रीनल सक्रिय नहीं होती, तब तक ये वृत्तियां नहीं जाग सकती। मनुष्य का चित्त ज्यादा नाभि से नीचे ही काम करता है, ऊपर काम नहीं करता, ऊपर नहीं रहता। उसे पता ही नहीं कि नीचे रहने से क्या होता है? हम इस सचाई को जान लें कि चित्त को अधिक से अधिक हृदय से ऊपर, कंठ से ऊपर, सिर तक रखना लाभदायक होता है। बार-बार वही रखें तो हमारी वृत्तियां समाप्त हो सकती हैं, स्वभाव बदल सकता है, व्यवहार बदल सकता है और चरित्र बदल सकता है। यह बहुत बड़ा रहस्य है व्यवहार और आचरण को बदलने का, स्वभाव और आदतों को बदलने का।

### चित्त की यात्रा चैतन्य-केन्द्रों पर

चित्त का यह स्वभाव है कि वह सिर से लेकर पैर तक चक्कर लगाता है। कभी ऊपर, कभी नीचे, सदा यह चलता रहता है। कभी हमें अचानक हिंसा की स्मृति आ जाती है, कभी द्वेष की स्मृति आ जाती है, कभी घृणा का विचार जाग जाता है, कभी अच्छा विचार जाग जाता है, कभी ऐसी उत्कट भावना परमार्थ की जागती है कि सब कुछ त्यागने की भावना आ जाती है। ऐसा क्यों होता है? वृत्तियां क्यों बदलती हैं? कभी किसी स्मृति का दरवाजा खुलता है और कभी किसी स्मृति की खिड़की खुलती है। क्यों खुलती रहती है? कौन भीतर बैठा है जो इन्हें खोलता रहता है? और कोई नहीं, यह चित्त की यात्रा जब-जब होती है, चित्त जिस ग्रन्थि से, जिस केन्द्र से, जिस साइकिक सेन्टर का स्पर्श करता है, जिसके साथ लीन होता है, उस सभ्य वही चेतना और वही स्मृति जाग जाती है और वही विषय हमारे सामने प्रस्फुटित हो जाता है। इस रहस्य को जान लेने के बाद साधक का रास्ता बहुत सीधा हो जाता है। जो साधक बदलना चाहता है, जो व्यवहार को, स्वभाव को और चरित्र को बदलना चाहता है उसके लिए बहुत आवश्यक है कि वह उन चैतन्य-केन्द्रों पर चित्त की यात्रा अधिक से अधिक करे जो चैतन्य-केन्द्र हमारे स्वभाव, आचरण का नियन्त्रण कर रहे हैं। विशुद्धि-केन्द्र, ज्योति-केन्द्र, दर्शन-केन्द्र, ज्ञान-केन्द्र, शांति-केन्द्र—ये पांच केन्द्र हमारे व्यवहार को पवित्र बनाते हैं, आचरण को पवित्र बनाते हैं और असत् आचरण पर, असत् व्यवहार पर नियन्त्रण करते हैं। ये सारा शासन कर रहे हैं। किन्तु जब तक इनकी आराधना नहीं होती, जब तक इनकी साधना नहीं होती, हमारा ध्यान इन पर केन्द्रित नहीं होता, इन्हें हम सक्रिय नहीं बना लेते, तब तक ये हमारा पूरा सहयोग नहीं करते। साधना का बहुत बड़ा रहस्य है कि हम तैजस-केन्द्र, स्वास्थ्य-केन्द्र, शक्ति-केन्द्र का परिष्कार करें, आनन्द केन्द्र से ज्ञान-केन्द्र तक

के चैतन्य-केन्द्रों का सहयोग उपलब्ध करे। चित्त की यात्रा हमारी ऊपर की ओर हो, नीचे की ओर न हो। यह इतना बड़ा रहस्य है कि इसे जान लेने पर समूचा व्यक्तित्व बदल सकता है। इसे जानने बिना आदमी असली आदमी नहीं बनता, नकली रह जाता है।

प्रेक्षा है—प्राण का सतुलन

आदमी बीमार क्यों होता है? एक डॉक्टर कहेगा कि जर्म्स के कारण बीमार होता है, रोग-निरोधक शक्ति कम हो जाती है इसलिए बीमार होता है। एक आयुर्वेद का चिकित्सक कहेगा कि वात, पित्त और कफ की गड़बड़ी से बीमार होता है। किन्तु अध्यात्म की साधना करने वाला व्यक्ति इन दोनों बातों को स्वीकार नहीं करेगा। उसका उत्तर होगा कि प्राण-शक्ति में असतुलन होता है इसलिए मनुष्य बीमार होता है। यदि प्राण-शक्ति का सतुलन बना रहे तो आदमी बीमार नहीं हो सकता। असतुलन ही मनुष्य को बीमार बना रहा है। कहीं प्राण ज्यादा हो गया और कहीं कम हो गया। सतुलन बिगड़ गया। पूरे शरीर में प्राणधारा का एक सतुलन होना चाहिए। शरीर में विद्युत् का प्रवाह सतुलित रहना चाहिए। वह सतुलन बिगड़ा और आदमी बीमार बन गया। दर्द होता है, शरीर निकम्मा हो जाता है, काम करने की शक्ति किसी अवयव की कम हो जाती है। पीड़ा होती है, वेदना होती है। सारी इसलिए होती है कि प्राण का सतुलन बिगड़ जाता है। प्रेक्षा करने वाला पूरे शरीर को देखता है। सिर से पैर तक देखता है। देखने का मतलब है, जहाँ चित्त जाता है वहाँ प्राण जाता है। चित्त और प्राण दोनों साथ-साथ जाते हैं। चित्त जहाँ केन्द्रित हुआ, प्राण को उसके साथ जाना ही होगा। प्राण चित्त का अनुचारी है, अनुगामी है। पूरे शरीर में चित्त की यात्रा होती है इसका अर्थ है कि पूरे शरीर में प्राण की यात्रा होती है। जो सतुलन बिगड़ा हुआ होता है, वह सतुलन फिर ठीक हो जाता है। पूरा शरीर प्राण से भर जाता है। शरीर-प्रेक्षा का पहला उद्देश्य है—प्राण का सतुलन उसकी निष्पत्ति है प्राण का सतुलन। प्राण विल्कुल सतुलित हो जाता है। शरीर-प्रेक्षा का दूसरा परिणाम है—चैतन्य-केन्द्र निर्मल हो जाते हैं।

पुराने जमाने में रत्न-कवच होते थे। उनकी धुलाई पानी से नहीं, अग्नि से होती थी। आग में डालो और रत्न-कवच निर्मल बन जाएगी। पानी में डालो, कुछ भी परिवर्तन नहीं होगा। हमारे चैतन्य-केन्द्र रत्न-कवच हैं। इनकी धुलाई पानी से नहीं होती। इनका मैल पानी से साफ नहीं होता। इनकी सफाई होगी आग के द्वारा। जब हम शरीर-प्रेक्षा करते हैं, चैतन्य-केन्द्रों की प्रेक्षा करते हैं तब विद्युत् की धारा, प्राण की धारा इतनी तेज वहाँ जाती है, जमा हुआ मैल माफ हो जाता है और वह विद्युत्-बुम्बकीय-क्षेत्र बन जाता है। निर्मलता आ जाती है

और उस निर्मलता में से चैतन्य अभिव्यक्त हो सकता है, बाहर प्रकट हो सकता है। सामान्य नियम को लोग जानते हैं कि लालटेन जग शीशा जब अन्धा हो जाता है, बाहर पूरा प्रकाश नहीं आता। बल्ब पर ढक्कन दे दिया जाए, बाहर प्रकाश नहीं आएगा। लाल रंग या लाल प्लास्टिक का टुकड़ा लगाने पर लाल रंग और पीला रंग लगाने पर पीला रंग आएगा। जैसा करोगे वैसा आएगा। हमारा चैतन्य-केन्द्र जब तक निर्मल नहीं होगा तब तक भीतर में ज्ञान कितना ही भरा पड़ा है, वह बाहर नहीं फूटेगा, उसकी रश्मियाँ बाहर को प्रकाशित नहीं कर पाएगी। इसलिए चैतन्य-केन्द्रों को निर्मल बनाना जरूरी है। शरीर-प्रेक्षा के द्वारा ये चैतन्य-केन्द्र निर्मल हो जाते हैं। चैतन्य-केन्द्रों की प्रेक्षा से और अधिक प्राण-धारा वहाँ इकट्ठी होती है और वे निर्मल बन जाते हैं। प्रेक्षा का दूसरा परिणाम है—चैतन्य-केन्द्रों की निर्मलता।

शरीर-प्रेक्षा का तीसरा परिणाम होता है—आनन्द-केन्द्र का जागरण। हमारे चित्त में ऐसे केन्द्र हैं कि जिनके जाग जाने पर व्यक्ति सदा सुख की स्थिति में रहता है। विज्ञान की भाषा में दो लघु-गन्धियाँ हैं पिछले भाग में, एक सुख की और एक दुख की। दोनों सटी हुई हैं। एक ग्रन्थि जागृत हो तो व्यक्ति बहुत सुख में रहता है, दूसरी जागृत हो जाए तो आदम, दुःखी बन जाता है। आनन्द का केन्द्र भी हमारे भीतर है। यदि विद्युत् का, प्राण-धारा का ठीक प्रवाह वहाँ पहुँचे, पूरा ताप लगे और उसको जगा पाए तो फिर आनन्द ही आनन्द हो जाता है। समता, साम्य, अनुकूल और प्रतिकूल स्थिति में एक समान भाव रहना यह असम्भव नहीं है, सम्भव है। हजारों-हजारों साधकों ने इन स्थितियों को सम्भव बनाया। जीवन जीया। कठिनाई आने पर कोई परिवर्तन नहीं आया। यह तभी सम्भव है कि वह आनन्द का केन्द्र, समता का केन्द्र जागृत हो जाए। शरीर-प्रेक्षा के द्वारा वह केन्द्र जागृत होता है।

शरीर-प्रेक्षा के ये तीन महत्त्वपूर्ण परिणाम हैं—प्राण-प्रवाह का सन्तुलन, चैतन्य-केन्द्र की निर्मलता और आनन्द-केन्द्र का जागरण।

शरीर-प्रेक्षा आध्यात्मिक प्रक्रिया है। साथ ही साथ यह मानसिक और शारीरिक प्रक्रिया भी है। स्वास्थ्य के लिए भी बहुत बड़ी चिकित्सा है—प्राण-चिकित्सा। शरीर-प्रेक्षा करने वाला केवल आध्यात्मिक प्रयोग ही नहीं कर रहा है, साथ-साथ में प्राण-चिकित्सा का प्रयोग भी कर रहा है। बीमारियों को चिकित्सा भी कर रहा है।

आज करो, आज लाभ

आत्मा को उपलब्ध करने की, चैतन्य-केन्द्रों को निर्मल बनाने की प्रेरणा न कब जागेगी, किन्तु जब यह पता चलता है कि शरीर को भी लाभ होता है,

आदमी में तत्काल आकर्षण पैदा हो जाता है। मन को लाभ होता है तो बड़ा आकर्षण होता है। तत्काल लाभ की बात बहुत आकर्षित करती है। मैं तो यह मानता हूँ कि धर्म परलोक की साधना का तत्त्व नहीं है। जिन लोगों ने धर्म को परलोक के साथ जोड़ दिया, उन्होंने धर्म की असामयिक हत्या कर दी। बहुत बड़ी समस्या पैदा हो गई। परलोक का आकर्षण कब पैदा होगा? आदमी सोचता है कि धर्म से यदि परलोक ही सुधरेगा तो अभी क्यों करे? बूढ़े बनेंगे तब करेंगे। मरे बिना तो परलोक में जाएंगे नहीं। बूढ़े होने के बाद मरेंगे, अतः धर्म अन्तिम समय में कर लेंगे, परलोक सुधर जाएगा। ऐसी बड़ी भ्रान्ति घर कर गई और आदमी धर्म से विमुख हो गया।

धर्म का तत्त्व है कि आज करो, आज लाभ होगा, जिस क्षण में करो, उसी क्षण में लाभ होगा। आचार्य भिक्षु का एक वचन साधना की दृष्टि से बहुत महत्त्वपूर्ण है—‘वर्तमान में हुवे तिकोइज खरो।’

कितना बड़ा सूत्र दिया है। आगे वह क्या करेगा, पीछे क्या किया, हमें इससे कोई मतलब नहीं। वह वर्तमान में क्या कर रहा है, वह देखो।

प्रश्न हुआ कि साधु है, आज हम साधु को वन्दना कर रहे हैं। हो सकता है कि कल वह भ्रष्ट हो जाए। एक कोई डाकू है, बुरा आदमी है, हम उसे बुरा मान रहे हैं, कल न जाने वह क्या हो जाए? आचार्य भिक्षु ने कहा—अतीत को छोड़ो, भविष्य को छोड़ो। क्या होगा, वह व्यक्ति अपना जाने। वर्तमान में क्या कर रहा है, उस पर सारा निर्णय होगा। आधार केवल वर्तमान बनता है। जिस साधना के द्वारा, जिस आराधना के द्वारा, जिस ध्यान के द्वारा वर्तमान का क्षण आनन्दमय, चेतनामय और शक्तिमय नहीं होता वह धर्म नहीं, धर्म के नाम पर कोई दूसरा ही तत्त्व है। सचमुच, धर्म के द्वारा हमारी वर्तमान की समस्या सुधरनी चाहिए, वर्तमान बदलना चाहिए। यह ध्यान की साधना, शरीर-प्रेक्षा की साधना वर्तमान की साधना है। हम देखते हैं, शरीर में होने वाले परिवर्तनों का अनुभव करते हैं। यह जान लेते हैं कि वर्तमान में कौन-सा पर्याय घटित हो रहा है। क्या परिवर्तन और परिणमन घटित हो रहा है। प्रेक्षा करते हैं और जानते हैं यथार्थ को कि क्या-क्या हो रहा है। जानने के साथ-साथ परिणमन और परिवर्तन भी होता है। लगता है कि भार मिट रहा है, शरीर हल्का हो रहा है। व्यक्ति ध्यान करने बैठता है तो शरीर भारी-भारी लगता है, उठता है तो हल्का हो जाता है। ध्यान करने बैठता है तो कभी-कभी लगता है कि मस्तिष्क बोझिल बना हुआ है। उठता है तो लगता है कि बिल्कुल हल्का, भार-शून्य, तनाव-मुक्त हो गया है। तात्कालिक परिणाम और तात्कालिक लाभ होता है।

शरीर-प्रेक्षा का मूल्य इसलिए है कि यह वर्तमान में लाभ का अनुभव



कराता है। इससे हमारी चेतना का जागरण होता है, निर्मलता बढ़ती है, आनन्द का स्रोत फूटता है और निर्भरता का, हल्केपन का अनुभव होता है। इसीलिए साधक को, जो आत्मा को उपलब्ध होना चाहता, उसे श्वास की साधना, श्वास के साथ-साथ प्राण की साधना और प्राण की साधना के साथ-साथ समूचे शरीर की साधना करनी नितान्त आवश्यक है।

## ६ . चित्त-शुद्धि और कायोत्सर्ग

१. चित्तशुद्धि का सबसे बड़ा सूत्र—शरीर की स्थिरता ।
२. चित्त की मलिनता का सबसे बड़ा सूत्र—चञ्चलता ।
३. चञ्चलता, यह कर्म-शरीर का अमोघशस्त्र ।  
इसलिए कि—
  - अज्ञान का पता न चले ।
  - दुःख का पता न चले ।
  - शक्तिहीनता का पता न चले ।
४. कायोत्सर्ग होते ही चेतना भीतर की ओर लौटने लगती है, प्रतिक्रमण शुरू हो जाता है ।
५. श्वास-दर्शन—श्वास के कपनों का अनुभव ।  
शरीर-दर्शन—शरीर के कपनों का अनुभव ।  
वेदना-दर्शन—विपाक-विषय ।  
विचार-दर्शन  
आभामडल-दर्शन  
तैजस-शरीर-दर्शन  
कर्म-शरीर-दर्शन—दुःख के उपादान का दर्शन—अपाय-विषय ।
- यह शरीर दुःख की अभिव्यक्ति का केन्द्र है । दुःख का उपादान है कर्म-शरीर, उसे प्रकपित करना है, इसका सहयोग लेना है ।

# सात

## शरीर की स्थिरता मूल है

एक साधक ने पूछा—मानसिक शान्ति का सबसे बड़ा उपाय क्या है ? मैंने कहा—चित्त-समाधि । फिर प्रश्न हुआ कि चित्त-समाधि का सबसे बड़ा उपाय क्या है ? उत्तर दिया—चित्त की शुद्धि । चित्त की निर्मलता होती है तो चित्त की समाधि होती है । समाधि होती है तो मन की शान्ति होती है । प्रश्न आगे बढ़ा । चित्त की शुद्धि का सबसे बड़ा सूत्र क्या है ? उत्तर मिला—शरीर की स्थिरता । शरीर जितना स्थिर होता है, उतना ही चित्त को समाधान मिलता है, चित्त शुद्ध होता है, चित्त की मलिनता समाप्त होती है । चित्त की शुद्धि का सबसे बड़ा सूत्र है—शरीर की स्थिरता । चित्त की अशुद्धि का सबसे बड़ा कारण है—शरीर की चंचलता । समझने में कठिनाई होगी । पूछने वाले ने चित्त की बात पूछी और मैंने शरीर की बात कही । तर्कसगत नहीं लगता । चित्त का प्रश्न है तो उत्तर भी चित्त का होना चाहिए । प्रश्न है चित्त का और उत्तर दिया गया शरीर का । चित्त और शरीर का क्या सम्बन्ध ? कोई सम्बन्ध दिखाई नहीं देता । बड़ा अजीब-सा लगता है यह सम्बन्ध । साधना की सीमा में आगे बढ़ने पर हम स्वीकार करेंगे कि शरीर की स्थिरता हुए बिना चित्त की स्थिरता नहीं होती । शरीर की स्थिरता हुए बिना श्वास शान्त नहीं होता, मौन नहीं होता, मन शांत नहीं होता, स्मृतियाँ शान्त नहीं होती, कल्पनाएँ समाप्त नहीं होती, विचार का चक्र रुकता नहीं । इसलिए सबसे पहले आवश्यक है—कायोत्सर्ग, कायगुप्ति, कायसवर । कायसवर होता है तो अनायास सारी बातें हो जाती हैं । काय का संयम होता है, साधना के लिए अगले चरण अपने आप आगे बढ़ जाते हैं । यदि काया का संयम नहीं होता, काया की चंचलता नहीं मिटती तो कुछ भी नहीं होता ।

## चंचलता का चौराहा

कर्म-शरीर ने अपने अस्तित्व की सुरक्षा की व्यवस्था कर रखी है । हर कोई

करता है अपने अस्तित्व की सुरक्षा। कोई भी पदार्थ या कोई भी तत्त्व दुनिया में ऐसा नहीं जो अपने अस्तित्व की सुरक्षा न करे। सबसे पहला प्रश्न है, अस्तित्व का सुरक्षा। हमारा एक शरीर है, अतिसूक्ष्म-शरीर, कर्म-शरीर, जो हमारे समूचे तन्त्र को संचालित कर रहा है, जो आत्मा और पुद्गल के साथ सम्बन्ध बनाए रख रहा है। कर्म-शरीर को कब इष्ट होगा यह कि आत्मा मुक्त हो जाए और उसके चगुल से छूट जाए। कभी इष्ट नहीं है। एक बार जो जिसको अपने चगुल में फसा लेता है, वह नहीं चाहता कि वह छूट जाए। वह उसको अपने अधीन ही रखना चाहता है। शरीर चेतन को अपनी अधीनता में रखना चाहता है। जो तत्त्व कर्म की अधीनता में आ जाए, पुद्गल की अधीनता में आ जाए और वह सहसा उसे छोड़ दे, यह कभी कल्पना ही नहीं की जा सकती। अपने अस्तित्व की सुरक्षा के लिए, चेतन को अपने शिकजे में जकड़े रखने के लिए एक व्यवस्था है उसकी। उस व्यवस्था का सबसे बड़ा सूत्र, सबसे बड़ा रहस्य है—चचलता। यह एक ऐसा जाल है, जिसमें सब कुछ छिप जाता है। पता ही नहीं चलता। इतनी चचलता, इतनी तरंगें, इतनी ऊर्मिया आ जाती है कि कुछ पता ही नहीं चलता। चचलता नहीं होती तो आत्मा कभी अपने स्वरूप में चला जाता। कोई सन्देह नहीं। किन्तु एक चचलता के कारण वह अपने स्वरूप से भाग रहा है। चचलता इसलिए कि अज्ञान बना रहे, जिससे चेतन को अपने अस्तित्व का पता न चले। यदि चचलता नहीं होती तो यह प्रश्न नहीं होता। एक आत्मवान् पुरुष के सामने यह प्रश्न नहीं होता कि आत्मा है या नहीं। एक चैतन्यवान् पुरुष के सामने यह प्रश्न ही नहीं होता कि आत्मा स्वतन्त्र है या नहीं। आत्मा के बारे में सन्देह, स्वतन्त्र चैतन्य के बारे में सन्देह, त्रैकालिक अस्तित्व के बारे में सन्देह इसीलिए है कि चचलता विद्यमान है। चचलता है इसीलिए इतने विकल्प पैदा होते हैं, इतने तर्क पैदा होते हैं। उन विकल्पों के अधिकार में, उन तर्कों के आवरण में, अस्तित्व का प्रश्न धुंधला हो जाता है और व्यक्ति के मन में सन्देह पैदा हो जाते हैं। यदि यह बुद्धि का व्यायाम नहीं होता, यदि यह तर्क नहीं होता और इन सबको संचालित करने वाली यह चचलता नहीं होती तो अस्तित्व के बारे में कभी सन्देह पैदा नहीं होता। तर्क हमेशा सचाई को छिपा देता है। वह सत्य पर आवरण डाल देता है।

अधिकारी ने कर्मचारी से कहा—तुम कार्यालय के समय में हजामत करते हो और घटा-भर लगा देते हो। अच्छा नहीं है, ऐसा नहीं होना चाहिए। केश कटाना ही तो दूसरे समय में कटाओ। कार्यालय के समय में ऐसा नहीं करना है।

कर्मचारी बोला—महाशय ! क्या कार्यालय के समय केश बढ़ते नहीं हैं ? यदि बढ़ते हैं तो फिर कटाने में क्यों आपत्ति होनी चाहिए ?

तर्क वास्तविकता पर पर्दा डाल देता है, सचाई को आवृत कर देता है।

है और चेतना का फिर अपने भीतर आ जाना प्रतिक्रमण है। प्रतिक्रमण अपने आप शुरू हो जाता है।

### चेतना के प्रतिक्रमण के लाभ

हम जब प्रतिक्रमण की स्थिति में होते हैं, चेतना तब भीतर लौटती है और बाहर से चेतना का सम्पर्क टूटता है। चित्त जब भीतर ही देखने लगता है, अपनी सारी शक्ति का नियोजन भीतर होता है, उस समय सबसे पहले श्वास का दर्शन होता है। सहजभाव से श्वास-प्रेक्षा हो जाती है। जरूरत नहीं, सुझाव की। कुछ कहने की जरूरत नहीं। चेतना भीतर लौटी, पहला कार्य होगा—श्वास-दर्शन। अपने आप पता चलेगा कि इस शरीर के भीतर एक घटना घट रही है। पहली घटना—शरीर स्थिर, शान्त, किन्तु श्वास चल रहा है। बहुत मन्द-गति से चल रहा है। दीर्घ-श्वास अपने आप हो जाएगा। दीर्घ-श्वास, मन्द-श्वास, यह सहज नियम है शरीर का। जब शरीर की चंचलता होगी, श्वास छोटा होगा। शरीर की स्थिरता होगी, श्वास लम्बा हो जाएगा, दीर्घ हो जाएगा, मन्द हो जाएगा। श्वास की स्थिरता, शरीर की स्थिरता पर निर्भर है। शरीर जितना चंचल होता है, श्वास की गति बढ़ती जाती है। सख्या बढ़ती जाती है, श्वास छोटा होता चला जाता है। एक मिनट में १६ श्वास लेने वाला व्यक्ति जब शरीर की चंचलता को बढ़ाता है तो श्वास की सख्या भी २०, २५, ३० आगे से आगे बढ़ती चली जाती है। ६०, ७० तक भी चली जाती है। शरीर शान्त हुआ, श्वास की सख्या कम होने लग जाएगी, लम्बाई बढ़ जाएगी, श्वास अपने आप मन्द हो जाएगा। यह श्वास की मन्दता का नियम स्थिरता के साथ जुड़ा हुआ है।

### अध्यात्म और व्यवहार के नियम

अध्यात्म की साधना करने वाले व्यक्ति को, समाधि और ध्यान की साधना करने वाले व्यक्ति को अध्यात्म के नियमों को जानना जरूरी है। जो अध्यात्म के नियमों को नहीं जानता वह अध्यात्म की साधना ही नहीं कर सकता। हर एक के अपने नियम होते हैं। व्यवहार के अपने नियम होते हैं, अध्यात्म के अपने नियम होते हैं। परिवार के अपने नियम होते हैं, समाज की व्यवस्था के अपने नियम होते हैं। जो जहाँ का नियम है, वहाँ का नियम जानना जरूरी होता है। जो वहाँ के नियमों को नहीं जानता, वह उस दिशा में विकास नहीं कर सकता।

जो स्थल-यात्रा का नियम है, वह वायु-यात्रा का नहीं हो सकता। वायुयान में बैठा आदमी कितनी ही दौड़ लगाए, जल्दी नहीं पहुँचेगा। वायुयान पहुँचेगा तभी पहुँच पाएगा, पहले नहीं पहुँच पाएगा। चंचलता का अपना नियम है और स्थिरता का अपना नियम है।

## दमन नहीं दर्शन

साधना करने वाला व्यक्ति यदि शरीर की चंचलता के नियमों से परिचित होता है, अध्यात्म की स्थिरता के नियमों से परिचित नहीं होता, शरीर की स्थिरता के नियमों से परिचित नहीं होता, इसलिए ध्यान करने बैठता है मन में विकल्प उठता है, विचार उठता है और वह विचारों को दबाने का प्रयत्न करता है और विचार फुफकारने लग जाता है। दबाने का प्रयत्न करोगे विचार और उखड़ेगा और उभरेगा, विकल्प आने लगेंगे। विचार को जैसे-जैसे दबाया जाता है, विचार भी वैसे-वैसे प्रतिरोध करना शुरू कर देता है और सामने आकर डट जाता है।

दमन का नियम राज्य-व्यवस्था का नियम है। चंचलता का नियम है। किन्तु स्थिरता का यह नियम नहीं हो सकता। दबाने की कोई जरूरत नहीं, विचार को रोकने के लिए प्रयत्न करने की कोई जरूरत नहीं। शरीर को अधिक से अधिक स्थिर करें, विचार अपने आप दीखने लग जाएगा। विचार-दर्शन होगा। विचार-दर्शन हुआ और विचार शान्त। दबाओगे, विचार उखड़ेगा, विचार और ज्यादा आएगा। पारदर्शन हुआ, विचार को देखा और विचार शान्त। हर कोई व्यक्ति प्रयोग कर सकता है। यह कोई मानने की बात नहीं है, अनुभव की बात है, जानने की बात है। जब कभी ज्यादा विचार आए, ज्यादा चंचलता बढ़े, ज्यादा विकल्प सताए, आप शांत बैठें, शान्त लेट जाए। विचारों को देखना शुरू कर दें। चित्त को बिल्कुल स्थिर, शान्त कर विचारों को देखने लग जाए। आपको आश्चर्य होगा कि विचार कहा चले गए? विचारों का ताता लगा था। एक के बाद एक जो विचार और कल्पनाएं आ रही थी वे तिरोहित हो गयीं। स्वयं दूढ़ना पड़ेगा आपको कि विचार कहा चले गए? पता ही नहीं चलेगा।

## कायोत्सर्ग : अध्यात्म का पहला नियम

अध्यात्म की साधना करने वाले व्यक्ति को अध्यात्म के नियमों से परिचित होना जरूरी है। सबसे पहला और सबसे बड़ा नियम है—शरीर की स्थिरता, कायोत्सर्ग। कायोत्सर्ग होता है, श्वास-दर्शन होता है। कायोत्सर्ग होता है, शरीर-प्रेक्षा अपने आप हो जाती है। शरीर में होने वाले कम्पन अपने आप प्रकट होने लगते हैं। सारे संवेदन जागने लगते हैं। कायोत्सर्ग होता है, विचार-दर्शन होता है, विचार अपने आप दीखने लग जाते हैं। विचार की तरंग उठ रही है। देखा और शान्त। दूध उफन रहा है और कुछ करने की जरूरत नहीं, थोड़ा-सा पानी का छीटा मिला और दूध शान्त। विचार का उफान है, उसके लिए और कुछ करने की जरूरत नहीं, केवल चित्त वहा गया, चेतना

गयी, चेतना ने देखा और ऐसा छोटा लगा कि विचार तत्काल शान्त । वेदना का दर्शन होता है । शरीर में जो भी पीड़ा होती है, कष्ट होता है, चंचलता में पता नहीं चलता । जब स्थिरता होती है तो तत्काल पता चलता है कि कहा वेदना हो रही है ? कहां पीड़ा हो रही है ? वेदना का पता चलता है, कुछ वेदनाएं प्रकट होती हैं, कुछ वेदनाएं अज्ञात रूप में पलती हैं । बहुत लोगो को बीमारी का पता नहीं चलता । जब बीमारी पल जाती है और जब भयकर रूप लेती है तब पता चलता है कि कोई बीमारी है । बीमारी का पहले पता चल जाए तो शायद इलाज भी हो जाए । अन्तर्-व्रण, बाहर का नहीं, भीतर का व्रण होता है । पहले पता नहीं चलता । वर्षों तक बीमारी पलती चली जाती है और जब अगले स्टेज में चली जाती है तब पता चलता है । तब वह बीमारी असाध्य जैसी बन जाती है । न जाने हमारी कितनी बीमारियां, कितनी वेदनाएं और कितनी पीड़ाएं ऐसी हैं जिनका पहले कोई पता नहीं चलता । चंचलता में कोई पता नहीं चलता । शरीर की स्थिरता जब सधती है, शरीर के हर अवयव की स्थिरता सधती है, प्रत्येक कोशिका की स्थिरता का अभ्यास होता है तो फिर किस कोशिका में कहां क्या हो रहा है, घटना का पता लगने लग जाता है । नाड़ी-संस्थान में, ग्रन्थि-संस्थान में जो कुछ हो रहा है, विद्युत्-प्रवाह की जो गति हो रही है, हमारे शरीर के रसायन किस प्रकार अपने विविध परिणमन कर रहे हैं और किस प्रकार के रसायन बन रहे हैं उन सब घटनाओं का कायोत्सर्ग में पता लगने लग जाता है । कायोत्सर्ग जैसे-जैसे विकसित होता है, जैसे-जैसे शरीर की स्थिरता सधती है वैसे-वैसे जागरूकता बढ़ती जाती है, चेतना निर्मल होती जाती है और इस स्थूल शरीर की सीमा का अतिक्रमण कर सूक्ष्म शरीर की घटनाओं का भी पता लगने लग जाता है ।

### आभामंडल : एक विज्ञान \*

आभामंडल का दर्शन होता है । हर प्राणी के आस-पास एक आभामंडल होता है, एक रश्मियों का घेरा होता है कवच जैसा । पूरे शरीर के बाहर फैला हुआ । किसी का तीन फुट का, किसी का पांच फुट का और किसी का सात फुट का । हर व्यक्ति का एक घेरा होता है । किसी का बहुत सुन्दर होता है, किसी का बहुत भद्दा होता है । किसी का बड़ा आकर्षक होता है, किसी का ग्लानि पैदा करने वाला होता है । किसी का आभामंडल पास में आने वाले व्यक्ति को शान्ति देता है और किसी का आभामंडल पास में आने वाले व्यक्ति को चिन्ता, दुर्मनस्कता से भर देता है । हर व्यक्ति के पास आभामंडल होता है । आभामंडल लक्षण है हमारी जीवट का । आभामंडल लक्षण है हमारी भावधारा का । आभामंडल लक्षण है हमारी चैतन्य प्रक्रियाओं का । आभामंडल का दर्शन हर किसी को नहीं होता ।

शरीर की स्थिरता की साधना करने वाले व्यक्ति को होने लगता है। परामनोविज्ञान की खोज करने वाले वैज्ञानिकों ने आज ऐसे कैमरे बना लिये हैं जिनके द्वारा आभामडल के फोटो लिये जा सकते हैं। अमेरिका में कई सस्थान हैं, रूस में कई सस्थान हैं जिन्होंने आभामडल के फोटो लिये हैं, प्रकाशित किए हैं। आभामडल तैजस-शरीर का विकिरण है, सूक्ष्म-शरीर का विकिरण है। दुनिया का हर पदार्थ चेतन और अचेतन अपने आकार में रश्मियों का विकिरण करता है। कोई भी पदार्थ, कोई भी अस्तित्व दुनिया का ऐसा नहीं है जिससे रश्मियों का विकिरण न होता हो। प्रत्येक पदार्थ से अपने आकार की रश्मियों का विकिरण होता है। इसीलिए वस्तु या व्यक्ति के चले जाने के दो घटा वाद भी उसका फोटो लिया जा सकता है। व्यक्ति चले गए, उनके आभामडल से विकिरण होने वाले, फैलने वाले परमाणु उसी आकार में विद्यमान हैं। यदि उतना सेन्सिटिव, संवेदनशील कैमरा हो तो दो घटा वाद भी उन सबका फोटो लिया जा सकता है।

क्या आभामडल को देखा जा सकता है ?

हमारे शरीर से भी विकिरण होते हैं और फैलते हैं, दूसरों को प्रभावित करते हैं। कायोत्सर्ग की प्रगाढ़ अवस्था में आभामडल का दर्शन होने लगता है। प्रश्न होता है क्या आभामडल देखा जा सकता है ? बहुत अच्छी तरह से देखा जा सकता है। ध्यान की स्थिति में दिखाई देता है। अचानक कभी-कभी ऐसा होता है कि ध्यान करते-करते शरीर तो नहीं किन्तु पूरे शरीर के आकार का एक विद्युत् का मडल सामने दीखने लगता है। ऐसा लगता है कि जैसे सामने कोई प्रतिमा आकर बैठ गयी है। तदाकार—उसी आकार की, अपने शरीर के आकार की। कभी-कभी गहरे अंधेरे में हाथ को देखें। हाथ दिखाई नहीं देगा किन्तु हाथ के आकार की एक आभा दीखने लग जाएगी। पूरा का पूरा विद्युत्मय हाथ दीखने लग जाएगा। अधकार सधन चाहिए।

अपूर्वकरण की प्राप्ति

जब कायोत्सर्ग सधन होता है, कायगुप्ति सधन बन जाती है। काया का संयम गहरा होता है। सर्वथा काया का सवर हो जाता है। बाहर से परमाणुओं को लेना बन्द कर देती है यह काया। परमाणुओं का भीतर आना बन्द हो जाता है। बाहर का सपर्क टूट जाता है। उस स्थिति में अतिसूक्ष्म-शरीर (कर्म-शरीर) के स्पदन दीखने लग जाते हैं। स्थूल-शरीर को पार करने के पश्चात् तैजस-शरीर के स्पदन जागते हैं। उस सूक्ष्म-शरीर को पार करने के पश्चात् अतिसूक्ष्म शरीर के स्पदन जागते हैं। कर्म-शरीर के स्पंदनों को हम पकड़ना शुरू कर देते हैं। उसका साक्षात्कार होते ही हमारी सारी दृष्टि बदल जाती है। सम्यक्-दर्शन



जागता है, अपूर्वकरण होता है। जैसा सम्यक-दर्शन पहले नहीं जागा, वैसा सम्यक-दर्शन जागता है।

**स्थूल-शरीर नहीं, सूक्ष्म-शरीर है उत्तरदायी**

हम मानते थे कि सारा दुःख इस शरीर से होता है। इस शरीर में दुःख के सारे केन्द्र हैं। इस शरीर में वेदनाओं के सारे केन्द्र हैं। शरीर में वासनाओं के सारे केन्द्र हैं। इस शरीर में क्रोध, कपट, लोभ, घृणा आदि बुराइयों के केन्द्र हैं। सारा मस्तिष्क इन केन्द्रों से भरा है। सारा ग्रन्थि-तन्त्र इन दायित्वों को निभा रहा है। ये विद्युत् के प्रवाह, ये नाना प्रकार के रसायन, शरीर में पैदा होने वाले केमिकल—इन सारे दायित्वों को निभा रहे हैं। हमारी पूरी की पूरी कल्पना जुड़ी हुई थी स्थूल शरीर के साथ। सारा भार आरोपित कर रहे थे इस स्थूल-शरीर पर। अविवेक का, मूर्खता का, दुःख का, सारा का सारा नाता इस शरीर के साथ जोड़ रहे थे, किन्तु जैसे ही कर्म-शरीर के स्पन्दनो का पता चला, वे षकड़ में आए, हमारी भ्रान्ति टूट गयी। हमें पता चला वास्तविकता का कि यह स्थूल-शरीर तो बेचारा कुछ भी नहीं है। यह तो केवल अभिव्यक्ति का माध्यम है। जो भी घटना भीतर घटती है यह उसे प्रकट कर देता है। सारा का सारा संचालन-सूत्र भीतर बैठे सेनापति कर्म-शरीर के हाथ में है। बेचारा यह स्थूल-शरीर सैनिक है, लड़ रहा है। सैनिक का काम है—मोर्चे पर जाना। उसका काम है—मरना, मारना। पर सूत्र-संचालन कर्म-शरीर करता है। हमें पता चलेगा कि इस स्थूल-शरीर में जितने केन्द्र हैं, जितने बिन्दु हैं वे सारे के सारे सम्बाँधित हैं। सूक्ष्म-शरीर में, अतिसूक्ष्म-शरीर में जितनी क्रियाएँ चल रही हैं, जितनी क्षमता, अक्षमता चल रही है, उतने ही केन्द्र इस शरीर में बन जाते हैं। वहाँ से स्रोत चलता है और यहाँ आकर प्रकट हो जाता है। संचालन का काम कर्म-शरीर का और अभिव्यक्ति देने का काम स्थूल-शरीर का।

**कायोत्सर्ग की फलश्रुति**

कायोत्सर्ग से इस स्थूल-शरीर के प्रति हमारी पकड़ कम हो जाती है और हम दुःख के उपादान तक पहुँच जाते हैं। यह शरीर है—दुःख को प्रकट करने का हेतु, किन्तु प्रकट करने का उपादान नहीं है। उपादान, मूल कारण है—कर्म-शरीर। हमारी अपाय-विचय की खोज पूरी होती है। हमें दुःख के उपादान का दर्शन होता है। जब दुःख के उपादान का दर्शन होता है तब सारा व्यक्तित्व भिन्न प्रकार का होता है। फिर, जिसे सहयोगी मानता रहा, उसे असहयोगी मानने लग जाता है।

। असहयोगी मान रहा था, उसे सहयोगी मानने लग जाता है। एक सत्य होता है चेतना में कि कर्म-शरीर को क्षीण करना है, इस स्थूल-शरीर का

सहयोग लेना है। साधक भी जब तक इस सचाई तक नहीं पहुँचता तब फिर इस शरीर का असहयोग करना शुरू करता है। वह मानने लगता है कि सारे दुःखों का मूल है यह शरीर। इस शरीर का असहयोग किया जाए। इस शरीर को सताया जाए। सताने की धारणा बनती है। परन्तु अध्यात्म की गहराई में जाने वाले किसी भी व्यक्ति ने यह नहीं कहा कि इस शरीर को सताना है। न जाने क्यों हमारी धारणा बन गई।

काय-क्लेश क्या है ?

जैन साधना-पद्धति में एक शब्द आता है—काय-क्लेश। मध्यकाल में उसकी व्याख्या भी विचित्र बन गई। काय-क्लेश यानी शरीर को सताओ, शरीर को कष्ट दो। शब्द का अनर्थ हुआ। शब्द का सही अर्थ नहीं हुआ। शब्द तक नहीं पहुँच पाए। काय-क्लेश का अर्थ शरीर को सताना नहीं है। यह अर्थ कैसे होगा ? हम आनन्द के लिए, मोक्ष के लिए साधना करते हैं। हम मानते हैं कि मोक्ष का स्वरूप है अनन्त-चेतना, अनन्त-आनन्द और अनन्त-शक्ति। आनन्द की साधना के लिए जाते हैं और सबसे पहले शुरू करते हैं शरीर को सताना। साधना करनी है आनन्द की। जाना है आनन्द की दिशा में और सताने के साथ यात्रा शुरू करनी है। दुःख के साथ यात्रा शुरू करनी है तो हम लक्ष्य की तरफ नहीं जा सकेंगे। हमारी गति लक्ष्य की दिशा में नहीं होगी। कहीं भटक जाएगा आदमी। काया को सताना—यह अर्थ नहीं है काय-क्लेश का, इसका अर्थ है—शरीर की स्थिरता, शरीर को साधना।

कार्य किसी का श्रेय किसी को

हमारा विरोध है उस कर्म-शरीर से जो हमें सता रहा है। उसके साथ हम लड़ नहीं सकते। तब फिर बेचारे स्थूल-शरीर को सताना शुरू कर देते हैं। बात कुछ समझ में नहीं आती। इस शरीर का तो हमें सहयोग प्राप्त करना है। जब इसका सहयोग न मिले तो जैसे-तैसे इसे समझाकर सहयोग लेना है। कभी-कभी सहयोग न मिलने पर सहयोग लेने का कोई रास्ता निकालना पड़ता है।

पिता बूढ़ा हो गया। पिता ने मूर्खता यह की कि सारी सम्पत्ति बेटों को सौंप दी, हाथ में कुछ भी नहीं रखा। यद्यपि उदारता की बात है कि पिता अपने बेटों को सब कुछ सौंप दे, किन्तु दुनिया का नियम भी जानना चाहिए। सब जगह धर्म का नियम नहीं चलता। सब जगह अध्यात्म का नियम नहीं चलता। व्यवहार के अपने नियम होते हैं। व्यवहार का यह नियम होता है कि जब तक कुछ पास में होता है तब तक मक्खियाँ भनभनाती हैं और पास में कुछ नहीं होता तब फिर मक्खियाँ भी दूर चली जाती हैं। लड़कों ने सेवा बन्द कर दी। सोचा, पिता के

पास कुछ है नहीं, कोई आकर्षण शेष नहीं। सेवा का कोई प्रयोजन शेष नहीं रहा। सेवा वन्द हो गई। बड़ा दुःखी हो गया बूढ़ा।

एक स्वर्णकार था मित्र। वह आया। उसने पूछा—क्या स्थिति है ?

बूढ़े ने कहा—स्थिति विकट है। कोई भी पूछता नहीं है। उसने कहा—चिन्ता मत करो। उपाय करूंगा। दो-चार दिन के बाद वह आया। एक पेटो लाया। सिरहाने रख दी। जब स्वर्णकार बूढ़े पिता के पास आया तब छोटा लडका भी वहा आ पहुचा। पेटो को देखकर वह बोला—‘यह क्या है ?’

‘यह रत्नो की पेटो है।’

‘रत्नो की पेटो कहा थी इतने दिन।’

स्वर्णकार ने कहा—‘मेरे पास रखी हुई थी। मैंने सोचा—सेठजी बूढ़े हो गए चल-फिर नहीं सकते। मेरे पास पडी रह जाएगी। आज लाकर यह साँप दी है।’

लडको ने कहा—‘हमें साँप दीजिए। ये क्या करेंगे ?’

स्वर्णकार बोला—‘नहीं, यह तुम्हे नहीं मिलेगी। सेठजी के पास रहेगी, मेरे मित्र के पास रहेगी, इनके सिरहाने ही रहेगी।’

वह लडका दौडा-दौडा भाइयो के पास गया। रत्नो की बात सुनाई। सबके मुह मे पानी भर आया। बूढ़े की सेवा प्रारम्भ हो गई।

जब हमें यह पता चल जाए कि रत्न है तो सहयोग मिलना शुरू हो जाएगा। हम इसीलिए सहयोग नहीं कर रहे हैं कि हमे पता है कि पास मे कुछ भी नहीं है।

इस शरीर का सहयोग लेना है स्थिरता में। शरीर का काम हे चचलता। साधना नहीं करने वाला व्यक्ति स्थिरता उत्पन्न नहीं करता।

## रोग अनेक : दवा एक

आज के डॉक्टर कायोत्सर्ग बहुत अच्छा करवाते हैं। जब किसी की हड्डी टूट जाती है, पैर के पक्का प्लास्टर करते हैं। पैर का इतना अच्छा कायोत्सर्ग होता है कि सामान्य आदमी कर ही नहीं-सकता। दो-तीन महीने तक पूरा कायोत्सर्ग हो जाता है। हाथ का कायोत्सर्ग, पैर का कायोत्सर्ग और कभी-कभी पूरे शरीर का कायोत्सर्ग करा देते हैं। डॉक्टर इस बात को जानता है कि कायोत्सर्ग नहीं होगा तो हड्डी भी नहीं जुड़ेगी। शरीर की स्वस्थता के लिए भी कायोत्सर्ग जरूरी है। किसी भी मानसिक चिकित्सक के पास आप जाए। सबसे पहले व्यवस्था होगी कि लेट जाएं। शरीर को रिलेक्स करें। पूरा रिलेक्सेशन। शिथिलीकरण। फिर आपको निर्देश मिलेगा कि मन को देखें, विचारो को देखें और जो भी विचार आए कहते चले जाए, छिपाए नहीं। जो कुछ आए, एक भोले वच्चे की भांति सब कुछ प्रकट करते चले जाएं। मानसिक चिकित्सक भी कायोत्सर्ग करवाता है।

## कायोत्सर्ग का अनुदान

कोई समस्या सामने आती है। आप सोचते हैं कि समस्या का समाधान कैसे मिले ? एकान्त में जाकर बैठते हैं, गान्त होकर बैठते हैं, समस्या का समाधान मिल जाता है। जीवन की यात्रा चलाने वाला, व्यवहार की भूमिका पर जीने वाला हर व्यक्ति समय-समय पर कायोत्सर्ग करता है। अध्यात्म की यात्रा करने वाले व्यक्ति के लिए तो इसके सिवाय और कोई विकल्प ही नहीं है। जो कायोत्सर्ग को सम्यक् आराधना नहीं करता, कायोत्सर्ग को ठीक नहीं साधता वह अध्यात्म के क्षेत्र में कोई प्रगति नहीं कर सकता। चित्त की शुद्धि के लिए जरूरी है—कायोत्सर्ग। मन की शान्ति तब होगी जब चित्त की समाधि होगी। समाधि तब होगी जब चित्त की शुद्धि होगी और चित्त की शुद्धि तब होगी जब कायोत्सर्ग होगा, शरीर की स्थिरता होगी। हमारा यह शरीर जिस दिन हिमालय की भांति निष्प्रकम्प, अडोल और अचंचल बन जाएगा तो फिर साधना के लिए और कुछ जानने की, और कुछ समझने की, और कुछ करने की जरूरत नहीं होगी। साधना की सारी घटनाएँ अपने आप घटित होने लग जाएंगी और साधना स्वयं साकार होकर हमारे सामने मूर्तिमान बन जाएगी।

## ५ . चित्त-शुद्धि और अनुप्रेक्षा

१. ध्यान और स्वाध्याय ।
२. समस्या के एक पहलू पर केन्द्रित होना, समस्या के अनेक पहलुओ पर चिंतन करना ।
३. ध्यान के समय समस्याए पैदा होती हैं :
  - कुंडलिनी—तंजस-शक्ति जागृत होती है तब काम सक्रिय होता है ।
  - ध्यान द्वारा ताप, शोष और भेद ।  
शरीर का (योग का) और कर्म-शरीर का तब उभार होता है ।
  - ऊर्जा की ऊर्ध्वयात्रा तब भयकर गर्मी । अन्य कठिनाइया भी होती है ।  
—इन सबका समाधान स्वाध्याय द्वारा ।
४. सहिष्णुता के पांच आलवन ।
५. अहंकार से बचने की चार अनुप्रेक्षाएं—
  - अनित्य अनुप्रेक्षा
  - अशरण अनुप्रेक्षा
  - एकत्व अनुप्रेक्षा
  - सत्तार अनुप्रेक्षा

## ध्यान और स्वाध्याय

साधना के दो महत्त्वपूर्ण तत्त्व हैं—ध्यान और स्वाध्याय। समाधि के लिए ध्यान बहुत आवश्यक है और ध्यान के लिए स्वाध्याय अत्यन्त अपेक्षित है। निर्विचार अवस्था में जाने पर स्वाध्याय नहीं होता। निर्विचार अवस्था की उपलब्धि के लिए ध्यान बहुत आवश्यक होता है। विचार को सर्वथा छोड़ा नहीं जा सकता। निर्विचारता की एक सीमा है। वह एक सीमा में ही संभव है। अमुक देश और काल में मनुष्य निर्विचार रह सकता है किन्तु जीवन भर वह निर्विचार नहीं रह सकता। जीवन-यात्रा में विचार आवश्यक होता है। बड़ी बात है, विचार को ध्यान में बदल दें। विचार को ही ध्यान बना दें।

विचय-ध्यान विचार का ही ध्यान है। वह निर्विचार का ध्यान नहीं है।

## स्वाध्याय क्या और क्यों ?

स्वाध्याय नहीं करने वाला साधक ध्यान की मर्यादा को नहीं जान सकता। उसके लिए ध्यान में जाना भी सहज-सरल नहीं होता। स्वाध्याय एक सोपान है। इस पर आरोहण करने वाला ध्यान के सोपान पर भी आरोहण कर सकता है। जो स्वाध्याय के सोपान पर आरोहण नहीं करता वह ध्यान के सोपान पर भी आरोहण नहीं कर सकता। दोनों साथ-साथ चलते हैं। ध्यान के पश्चात् स्वाध्याय और स्वाध्याय के पश्चात् ध्यान। दोनों का योग आवश्यक होता है। ये दोनों एक ही चित्त की दो अवस्थाएँ हैं। जब तक पानी तरल है तब तक पानी है और जब वह जम जाता है तब बर्फ बन जाता है, पानी नहीं रहता। मूलतः दोनों में कोई अन्तर नहीं है। एक ही जल की दो अवस्थाएँ हैं। इसी प्रकार एक ही चित्त की दो अवस्थाएँ हैं—ध्यान और स्वाध्याय। एक तरल अवस्था है और एक जमी हुई अवस्था है। जब जमने का बिन्दु आता है तब तरल पानी जम जाता है। जब तक जमने का बिन्दु नहीं आता तब तक वह तरल बना रहता है। बर्फ का भी अपना

मूल्य है और तरल पानी का भी अपना मूल्य है। तरल रहने से उसका मूल्य समाप्त नहीं हो जाता, कम नहीं हो जाता। उसकी अपनी विशेषताएं कहीं नहीं जाती।

स्वाध्याय हमारे चित्त की तरल अवस्था है। एक बिन्दु पर हम चित्त को केन्द्रित करते हैं, चित्त वहां जम जाता है, स्थिर हो जाता है। वह तरल चित्त ध्यान बन जाता है। जब चित्त उस बिन्दु पर जमता नहीं, स्थिर नहीं होता, आस-पास घूमता है तब वह स्वाध्याय बन जाता है। समस्या को सुलझाने के लिए स्वाध्याय भी बहुत जरूरी है और ध्यान भी बहुत जरूरी है। एक समस्या पर ध्यान केन्द्रित करना विचय-ध्यान की प्रक्रिया है। समस्या के जो पर्याय अज्ञात हैं, जिनकी हमें कोई जानकारी नहीं है, अज्ञात को ज्ञात करना है, अनुपलब्ध को उपलब्ध करना है, सत्य का अनुसंधान करना है तो उस बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित करना होगा। जब चेतना की धारा एक दिशागामी, एक लक्ष्यगामी और एक विचारगामी होती है, तब ऐसा क्षण आता है कि समाधान मिल जाता है। समस्या सुलझ जाती है। अज्ञात ज्ञात हो जाता है।

### स्वाध्याय : पथ-दर्शन

जब तक ध्यान की स्थिति नहीं बनती तब तक स्वाध्याय के द्वारा भी समस्या को सुलझाया जा सकता है, चिन्तन और विचारों के द्वारा भी समस्या को सुलझाया जा सकता है। बहुत बार ऐसा होता है कि ध्यान-काल में भी समस्याएं पैदा होती हैं और ध्यान-साधक के सामने अनेक समस्याएं उपस्थित हो जाती हैं। यदि स्वाध्याय का आलवन न हो तो व्यक्ति उलझ जाता है। यदि गुरु का मार्ग-दर्शन न हो तो वह भटक जाता है। यदि ये दोनों बातें नहीं होती हैं तो ध्यान का मार्ग बहुत कटीला है। ध्यान-साधक यह मानकर चलता है कि ध्यान का मार्ग फूलों की सैर का मार्ग है। किन्तु उचित मार्ग-दर्शन के बिना उसके पैर काटो से विंध जाते हैं। फूल हाथ नहीं लगते, काटे पहले ही चुभ जाते हैं।

ध्यान-साधक के लिए पथ-दर्शन अपेक्षित होता है। स्वाध्याय पथ-दर्शन करने में क्षम है। वह स्वयं पथ-दर्शक है। अध्ययन करना, जिज्ञासा करना, पुनरावर्तन करना, अनुप्रेक्षा करना, धर्म-कथा करना—ये सब स्वाध्याय के अंग हैं। मंत्र का जप करना भी स्वाध्याय है और अनुचितन करना भी स्वाध्याय है।

### ध्यान में उभरती समस्याएं निराकरण का उपाय

कुछेक व्यक्ति कहते हैं—ध्यान करने वाले को ग्रथ नहीं पढने चाहिए, मंत्र का जप नहीं करना चाहिए। सकल्प-शक्ति और प्राण-शक्ति का प्रयोग नहीं करना, चित्तन-मनन नहीं करना चाहिए। ध्यान-साधक जितना निर्विकल्प और

निर्विचार रहे यह अच्छा है। इसका कोई विरोध नहीं कर सकता। किन्तु निर्विचारता की उपलब्धि प्रारंभ में ही नहीं हो जाती। यह सहज मार्ग नहीं है। बहुत कटीला पथ है। ध्यान साधक ध्यान प्रारंभ करता है। ध्यान के द्वारा तैजस-शक्ति ज्ञागती है, हठयोग की भाषा में कुडलिनी का जागरण होता है, ऊर्जा की ऊर्ध्वयात्रा होती है तब वासना का प्रबल उभार आता है, विकल्पो का ज्वार आता है और तब साधक सोचता है, चला था ध्यान करने, मन को स्थिर करने, आत्मा को उपलब्ध करने, किन्तु जितनी वासना पहले नहीं थी उतनी आज उभर रही है। काम जितना पहले नहीं सताता था, उतना आज सता रहा है। चले थे कुछ और करने, हुआ कुछ और ही।

ऐसा होता है। इसका कारण है। हमारे शरीर की संरचना में शक्ति-केन्द्र और काम-केन्द्र दोनों सटे हुए हैं। दोनों में कोई अन्तर नहीं है। जब ध्यान के द्वारा ऊर्जा जागती है तब साथ-साथ में काम-केन्द्र भी सक्रिय हो जाता है। कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं मिलेगा जिसने शक्ति को जगाने का प्रयत्न किया हो और उसका काम-केन्द्र सक्रिय न हुआ हो। शक्ति-केन्द्र की सक्रियता के साथ-साथ काम-केन्द्र भी सक्रिय होगा। वह जब सक्रिय होगा तो काम-वासना का तूफान आएगा। बिना गुरु के पथ-दर्शन के इस 'तूफान' को शान्त नहीं किया जा सकता। स्वाध्याय के बिना यह शान्त नहीं हो सकता। जो व्यक्ति स्वाध्याय करता है, अध्यात्म के रहस्यों को जानता है, वह जान लेता है कि किस यात्रा-पथ पर क्या स्थिति बनेगी। यात्रा-पथ में कितने मोड़ हैं, कहा कितना रुकना है, कैसे चलना है, यह सब उसे ज्ञात हो जाता है। चले और पहुँच गए, ऐसा नहीं होता। पथ की सारी जानकारी गुरु से प्राप्त की जा सकती है। गुरु का पथ-दर्शन भी स्वाध्याय है। पढना-सुनना भी स्वाध्याय है, समाधान पाना या अनुचिन्तन करना भी स्वाध्याय है। गुरु सुलभ हो तो गुरु का पथ-दर्शन लें और यदि वे सुलभ न हों तो पुस्तकों के द्वारा भी मार्ग-दर्शन उपलब्ध हो सकता है।

### ताप, शोष और भेद

ध्यान करते समय तीन बातें होती हैं—ताप, शोष और भेद। जैसे सोने को निर्मल बनाने के लिए उसे तपाया जाता है, उसका शोषण किया जाता है, शोधन किया जाता है और विदारण किया जाता है, वैसे ही ध्यान साधक को इन तीनों अवस्थाओं से गुजरना होता है। ध्यान करने वाले व्यक्ति में ताप बढ़ता है, उसका शरीर तप जाता है। ध्यान करते समय कभी-कभी इतनी गर्मी बढ़ जाती है कि सिर फटने लगता है, सारे शरीर से ऊष्मा की ऊँधिया निकलती रहती है। शरीर जल उठता है। ध्यान करने वाले के शरीर का शोष होता है। उसका शरीर थक जाता है। चर्बी घट जाती है। चर्बी को घटाने का सुन्दर उपाय है—ध्यान। चर्बी



का शोषण होता है। ध्यान करने वाले व्यक्ति के शरीर का विदारण होता है, जमी हुई ग्रन्थियों का भेद होता है, ग्रन्थियां खुल जाती हैं। जिस प्रकार स्थूल-शरीर में ये तीनों अवस्थाएँ घटित होती हैं वैसे ही कर्म-शरीर में भी ये तीनों अवस्थाएँ घटित होती हैं। कर्म शरीर का ताप होता है। कर्म-शरीर का शोष होता है। कर्म-शरीर का भेदन होता है।

पशु अपने स्थान पर इतना भयकर नहीं होता। उसको छेड़ने से उसका भयकर रूप प्रत्यक्ष हो जाता है। सिंह अपनी गुफा में इतना भयकर नहीं होता जितना वह छेड़ने से होता है। कर्म-शरीर की भी यही बात है। वह भीतर पड़ा है और अपने ढंग से कार्य कर रहा है। न उसमें कोई उफान आता है और न कोई तूफान आता है। वह भयकर रूप धारण नहीं करता। किन्तु जब ध्यान के द्वारा उसके साथ छेड़छाड़ होती है तब वह रौद्र रूप धारण कर लेता है। उसमें भयकर तूफान आता है, बवडर उठते हैं। यदि उस समय गुरु का पथ-दर्शन नहीं मिलता, स्वाध्याय का सम्बल नहीं मिलता तो व्यक्ति निराश हो जाता है, टूट जाता है। वह उन स्थितियों को सभाल नहीं पाता। ध्यान करने वाले व्यक्ति में जब ऊर्जा जागती है तब क्रोध भी बढ़ जाता है। शक्ति का कार्य है उत्तेजना पैदा करना। आग से पकाया भी जा सकता है और जलाया भी जा सकता है। अग्नि जलाती है। उसमें यह विवेक नहीं होता कि किसको जलाना है और किसको नहीं जलाना है। जो भी सामने आता है उसे वह जलाकर राख कर देती है। जब वह चूल्हे में सीमित होती है तो पका सकती है। जब वह सीमा का अतिक्रमण कर फैलती है तब सब कुछ भस्मसात् कर देती है। हमारे भीतर की ऊर्जा भयकर आग है। शरीर में तैजस की इतनी बड़ी और भयकर आग है कि अन्यत्र वह दुर्लभ है। जिस साधक को तेजोलब्धि प्राप्त हो जाती है, उसमें इतनी क्षमता विकसित हो जाती है कि वह एक क्षण में हजारों मील के भूभाग को भस्म कर सकता है। एक अणु-विस्फोट से अधिक विनाश करने में वह सक्षम हो जाता है। जब यह शक्ति जागती है और यदि उसे सही रास्ता मिल जाए, एक चूल्हा मिल जाए, नियामक तत्त्व मिल जाए तो वह हमारी अन्यान्य शक्तियों के सवर्धन में हेतुभूत हो सकती है। यदि ऐसा नहीं होता तो वह उसी व्यक्ति को जलाने लग जाती है। जब तैजस-शक्ति का जागरण होता है तब भयकर ताप पैदा होता है। यदि साधक उस ताप को महने में सक्षम नहीं होता तो वह पागल हो जाता है। यह शक्ति बहुत खतरनाक होती है। इससे क्रोध बढ़ जाता है। शाप देने की शक्ति हाथ में आ जाती है। ध्यान करने वाले कुछ तपस्वी ऐसे होते हैं, जिनकी शक्ति जाग जाती है, क्रोध बढ़ जाता है, पर उन्हें क्रोध के उपशमन का उपाय हाथ नहीं लगता तब उनकी शक्ति दूसरों का अनिष्ट करने में, शाप देने में, खपती है।

स्वाध्याय के द्वारा यह जाना जा सकता है कि शक्ति-जागरण होने पर किस

प्रकार की अनुप्रेक्षाएँ करनी चाहिए, क्या-क्या करना चाहिए। जब शक्ति के जागरण में अनुप्रेक्षाओं का सहारा लिया जाता है तब खतरा नहीं होता, कोई कठिनाई नहीं होती। साधक अपनी शक्ति का उपयोग नहीं करता। भयकर से भयकर स्थिति सामने होने पर भी वह शक्ति का सन्तुलन बनाए रखता है। वह उत्तेजित नहीं होता। किसी को शाप नहीं देता। जिन साधकों ने ध्यान के द्वारा साधना के रहस्यों को उपलब्ध किया, साधना की सचाइयों को उपलब्ध हो गए, उनके सामने भयानक स्थितियाँ आईं, पर उनमें प्रतिकार की भावना जागृत नहीं हुई। वे चाहते तो उन स्थितियों को एक क्षण में समाप्त कर देते। सारे विरोधियों को भस्म कर देते, पर उन्होंने वैसा नहीं किया। जब भी दूसरे उनको सताते तो वे सोचते 'ये अज्ञानी हैं', हमें निमित्त बनाकर स्वयं बन्धन पैदा कर रहे हैं।

### अनुप्रेक्षा · आलम्बनों की जननी

अध्यात्म का एक सूत्र है—कोई व्यक्ति क्रोध करे, गाली दे, उसे सहन करो। सहन करना सामान्य बात नहीं है। इसके लिए पुष्ट आलम्बन चाहिए। किसी आलम्बन के आधार पर ही सहा जा सकता है। सामान्यतः गाली का उत्तर गाली से, क्रोध का उत्तर क्रोध से, उत्तेजना का उत्तर उत्तेजना से दिया जाता है। सामने कोई प्रतिक्रिया हो और दूसरा प्रतिक्रिया न करे, ऐसा सम्भव नहीं लगता, किन्तु अनुप्रेक्षा के आलम्बन के सहारे इन सब स्थितियों को सहा जा सकता है। तब कोई प्रतिक्रिया नहीं होती। ये आलम्बन अनुप्रेक्षा से प्राप्त होते हैं। क्रोध आदि आवेशजन्य स्थितियों को सहने, मन को शान्त और सन्तुलित रखने के लिए कुछ पुष्ट आलम्बन हैं।

## सहिष्णुता के पाँच आलम्बन

### १. भूल की खोज

कोई व्यक्ति क्रोध करता है, गाली देता है, उत्तेजित होता है तो जिस व्यक्ति को आलम्बन प्राप्त हैं, वह सोचता है—अवश्य ही मेरी कोई न कोई त्रुटि हुई है। मुझे उस त्रुटि की खोजना चाहिए। मेरी त्रुटि के कारण ही यह उत्तेजित और क्रोधित हुआ है। वह साधक अपनी भूल की खोज में लग जाता है। वह क्रोध का उत्तर क्रोध से नहीं देता। सामने वाला व्यक्ति भी शांत हो जाता है।

### २ मैं अज्ञानी नहीं

जब दूसरा कोई क्रोध करता है तब वह आलम्बन-प्राप्त साधक सोचता है—यह अज्ञानी है, इसलिए क्रोध कर रहा है। इसे क्रोध के दुष्परिणाम ज्ञात नहीं हैं।

मैं ज्ञानी हूँ। मुझे क्रोध के दुष्परिणाम ज्ञात है। मैंने क्षमा का मूल्य समझा है। अज्ञानी आदमी को क्रोध करते देखकर यदि मैं भी क्रोध करू तो मैं भी अज्ञानी बन जाऊंगा।

एक व्यक्ति अपने मित्र के घर गया। पूछा—आज इतने प्रसन्न कैसे लग रहे हो? उसने कहा—आज एक अजीब घटना घटी। मैं पड़ोसी के घर गया। उसने जाते ही मुझे कहा—तुम गधे हो। मित्र ने पूछा—तुमने प्रत्युत्तर में क्या कहा? उसने कहा—मैं मौन रहा। क्योंकि मैं भी गाली का उत्तर गाली से देता तो सचमुच मैं गधा बन जाता। उसने मुझे गधा कहा, इससे मैं गधा नहीं बना किन्तु मैं गाली देता तो अवश्य ही गधा बन जाता।

जिनमें सहन करने की शक्ति दुर्बल होती है, वे गुस्से के प्रति गुस्सा, उत्तेजना के प्रति उत्तेजना करने में रस लेते हैं। जिनमें यह चेतना जाग जाती है—अज्ञानी मनुष्य को देखकर अज्ञानी नहीं बनना है। क्रोध वह करता है जो अज्ञानी होता है, मुझे ज्ञान उपलब्ध हुआ है, मैं अज्ञानी नहीं हूँ, क्रोध को देखकर क्रोध नहीं करूंगा, यदि करूंगा तो अज्ञानी बन जाऊंगा—उन्हे दूसरा आलवन प्राप्त हो जाता है।

### ३. मैं मूर्ख नहीं

क्रोध करना मूर्खता का लक्षण है। क्रोध करने वाला मूर्ख होता है। समझदार आदमी कभी क्रोध नहीं करता। समझदार आदमी कारण को खोजता है, क्रोध के प्रति क्रोध नहीं करता। जो व्यक्ति कारण की खोज में लग जाता है, वह क्रोध की ओर कम जाता है, कारण तक पहुँचने का प्रयत्न करता है। साधक इन आलवन-सूत्रों को पुष्ट करे—मैं मूर्ख नहीं हूँ। मूर्खता मेरा स्वभाव नहीं है।

### ४. दोष मेरा ही है

मैं सबके साथ सद्-व्यवहार करता हूँ, किसी का प्रतिवाद नहीं करता, फिर भी कोई व्यक्ति मेरे व्यवहार से कुपित होता है तो यह मेरे पूर्वकृत कर्म का ही फल हो सकता है। कोई ऐसा विपाक है, मेरे स्वरो में या शब्दों के व्यवहार में ऐसी कोई कमी है कि सामने वाला कुपित हो जाता है। दोष दूसरों का नहीं है, मेरा ही है। इस आलवन के आधार पर वह गुस्से से बच जाता है। संपर्क में आने वाला प्रत्येक व्यक्ति उसके ऊपर क्रोध करता है, किन्तु वह क्रोध नहीं करता क्योंकि उसे एक पुष्ट आलवन प्राप्त है।

### ५. आग हाथ जलाती है

जो क्रोध करता है उसका मन रुग्ण हो जाता है। क्षमा करने वाले का चित्त स्वस्थ रहता है। यह सचाई जब समझ में आ जाती है तब क्रोध की जड़ पर तीव्र

प्रहार होता है। जिसने यह स्पष्ट रूप से जान लिया कि आग में हाथ डालने से हाथ जल जाते हैं, वह व्यक्ति कभी आग में हाथ नहीं डालेगा। जिस व्यक्ति की चेतना में इस सचाई का स्पष्ट अवतरण हो जाए कि क्रोध करने वाले का चित्त रूग्ण होता है, मन मलिन होता है, रक्त विषैला बनता है, भयकर बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं, वह व्यक्ति क्रोध का कभी पालन-पोषण नहीं करेगा। यह पाचवा आलवन है।

सहिष्णुता के ये पाच पुष्ट आलवन हैं।

### शक्ति पर खोल चढ़ा दो

ध्यान की साधना के साथ जब शक्ति जागती है तब क्रोध भी उभरता है, किंतु स्वाध्याय और अनुप्रेक्षा करने वाला व्यक्ति यह जान लेता है कि क्रोध आने पर किन-किन आलवनों का सहारा लेना चाहिए। वह उन पुष्ट आलवनों का सहारा लेता है और क्रोध पर एक इन्सुलिन चढ़ा देता है। शक्ति पर एक खोली चढ़ा देता है। शक्ति पर खोली हो तो फिर वह खतरनाक नहीं बनती। यदि उस पर कोई खोली नहीं होती तो शक्ति शक्ति है, वह जला भी सकती है, मार भी सकती है। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि जब ध्यान की साधना के साथ-साथ शक्ति जागे तो स्वाध्याय, अनुप्रेक्षा की खोली उस पर चढ़ा दी जाए, जिससे कि वह खतरनाक न बने और उसका ठीक उपयोग हो सके। वह हमारे काम आती रहे।

### अहंकार का उफान और शमन

विचय-ध्यान करने वाला, विचार का ध्यान करने वाला अनुप्रेक्षा को कभी नहीं छोड़ सकता। ध्यान के साथ कुछ शक्तियाँ प्राप्त होती हैं, कुछ लब्धियाँ प्राप्त होती हैं, कुछ विभूतियाँ प्राप्त होती हैं, तब अहंकार के जागने की बहुत बड़ी संभावना बन जाती है। शक्तिप्राप्त व्यक्ति सोचता है—यह शक्ति मेरे मे है, दूसरों में नहीं—यह चेतना जागते ही उसका अहंकार उफानने लगता है। यदि सबको वह शक्ति उपलब्ध होती तो उसमें अहंकार नहीं जागता। जब कुछ अतिरिक्तता होती है तब अहंकार को जागने का अवकाश मिल जाता है।

दो साधक मिले। एक ने कहा—चलो, आज पानी पर बैठकर चर्चा करें। उसे पानी पर बैठने की शक्ति प्राप्त थी। दूसरा साधक भी शक्ति-सम्पन्न था। उसने कहा—पानी पर क्या बैठें, चलो, आज आकाश में अघर बैठकर चर्चा करें। उसे आकाश में अघर बैठने की शक्ति प्राप्त थी। पहले साधक का अहंकार छकु ठंडा पड़ा, क्योंकि पानी पर बैठने से आकाश में बैठना बड़ी बात थी। दूसरे साधक का अहंकार फुफकार उठा। इतने में ही एक अध्यात्म योगी उधर आ

निकला। उसने दोनों की बात सुनी। उसने कहा—एक मछली भी पानी में तैरती है, बैठती है। यह तो मामूली बात है। मक्खी आकाश में उड़ती है। अघर रह जाती है। इसमें क्या अनोखापन है? पानी पर बैठना या आकाश में अघर रहना कोई महत्त्व की बात नहीं है। मछली और मक्खी का जीवन मत जीओ। साधना की सही दिशा में चलो। अध्यात्म को उपलब्ध करो और अपने कर्पाओं और मलिनताओं को दूर करो, अशुद्धियों को समाप्त करो। अन्यान्य लब्धियाँ महत्त्वपूर्ण नहीं हैं। वे साधना के साथ स्वयं उपलब्ध होती हैं।

अहंकार से बचने का एकमात्र उपाय है—अनुप्रेक्षा। जो व्यक्ति ध्यान के साथ-साथ अनित्य अनुप्रेक्षा का प्रयोग प्रारंभ कर देता है, उसमें अहंकार जागने की संभावना कम हो जाती है। यदि अहंकार जागता भी है तो शांत हो जाता है। क्रोध आता है तो वह टिक नहीं पाता, अपने आप विलीन हो जाता है। ध्यान करने वाले व्यक्ति को इस अनुप्रेक्षा का बार-बार आलवन लेना चाहिए। इसके कुछ सूत्र ये हैं—

### अनित्य अनुप्रेक्षा

यह शरीर अनित्य है। यह यौवन अनित्य है। शरीर की सुदरता का अभिमान हो सकता है। यौवन का अभिमान हो सकता है। यह परिवार का सयोग अनित्य है। अपने परिवार का अभिमान हो सकता है। यह वैभव, यह संपदा अनित्य है। संपदा का अहंकार हो सकता है। इष्ट का सयोग भी अनित्य है। ये सब अनित्य हैं। और क्या? जीवन भी अनित्य है। जब अनित्यता का यह अनुचितन सामने रहता है, बार-बार चेतना में उभरता है तब अहंकार के प्रश्न समाप्त हो जाते हैं। जिस व्यक्ति को अनित्यता का अनुभव नहीं होता उसमें क्रोध आने का बहुत अवकाश रहता है। जिसकी चेतना में यह बात जम गई कि सयोग अनित्य है, पदार्थ नश्वर है, तब पदार्थ के चले जाने पर भी वह दुःखी नहीं होगा।

हमारे व्यावहारिक जीवन में भी अनित्य अनुप्रेक्षा का बहुत बड़ा महत्त्व है। जिस व्यक्ति के चित्त में यह संस्कार पुष्ट बन जाता है कि सब पदार्थ अनित्य हैं, फिर उस व्यक्ति के मन से विवाद बढ़ने वाली बातें समाप्त हो जाती हैं। वह घटना को जान लेता है, भोगता नहीं। ध्यान करने वाले में और ध्यान नहीं करने वाले में यही अन्तर है। ध्यान करने वाला व्यक्ति घटना को जानता है, भोगता नहीं। ध्यान नहीं करने वाला व्यक्ति घटना को जानता नहीं, भोगता है। घटना को जानने वाला व्यवहार को अमृतमय बना देता है, मधुर बना देता है। घटना को भोगने वाला स्वयं दुःख पाता है और सारे वातावरण में दुःख के परमाणुओं को बिखेर देता है, सारा वातावरण दुःखपूर्ण बन जाता है। वह दुःख उसी तक सीमित नहीं रहता, विस्तृत हो जाता है।

पति-पत्नी लड़ रहे थे। पड़ोसी आया। पूछा—क्या तुम सदा से लड़ते रहे हो? पति बोला—यह हमारे विवाह का तीसरा वर्ष है। पहले वर्ष में कुछ कहता, यह सुन लेती। दूसरे वर्ष में यह कुछ कहती और मैं सुन लेता। इस तीसरे वर्ष में हम दोनों बोलते हैं और पड़ोसी सुनते हैं। तीसरा वर्ष उनके लिए दुःख बिखेरने का वर्ष बन गया।

### अशरण अनुप्रेक्षा

दूसरा सूत्र है—अशरण अनुप्रेक्षा। ध्यान साधक बहुत जागरूक रहता है। वह भ्रान्तियों को तोड़ता रहता है। यह एक बहुत बड़ी भ्रान्ति है कि आदमी हर एक को शरण मान लेता है। व्यवहार में ऐसा मानना पड़ता है, पर यह अंतिम सच्चाई नहीं है। हर एक चीज त्राण नहीं होती। हमारा यह विवेक स्पष्ट होना चाहिए कि हम व्यवहार को अंतिम सच्चाई न मानें। व्यवहार व्यवहार होता है और यथार्थ यथार्थ होता है। व्यवहार की सच्चाई व्यवहार की सच्चाई होती है और वास्तविकता की सच्चाई वास्तविकता की सच्चाई होती है। व्यवहार की सच्चाई इतनी-सी है कि जब तक दोनों का स्वार्थ जुड़ा रहता है तब तक एक दूसरे के लिए त्राण या शरण बने रहते हैं। जहाँ स्वार्थ को धक्का लगा कि त्राण समाप्त हो जाता है, शरण समाप्त हो जाता है फिर वह पछतावे के शब्दों में कहता है—अरे, मैंने इसके पालन-पोषण के लिए कितना किया, आज यह मेरे साथ ऐसा व्यवहार कर रहा है? उस व्यवहार के कारण कोई दुःखी नहीं होता, दुःखी होता है नियम की विस्मृति के कारण। व्यक्ति जब व्यवहार को, पदार्थ को और व्यक्ति को अंतिम सत्य मान लेता है और त्राण मान लेता है, तब दुःखी होना पड़ता है। यह है अशरण अनुप्रेक्षा। व्यवहार में अनेक पदार्थों को त्राण मानते चलें, किन्तु इस सच्चाई को न भूलें कि वास्तविक या अंतिम त्राण अपना ज्ञान, अपना दर्शन और अपना आचरण तथा व्यवहार होता है। दूसरे में त्राण देने की क्षमता नहीं है।

### एकत्व अनुप्रेक्षा

तीसरा सूत्र है—एकत्व अनुप्रेक्षा। सामाजिक प्राणी सहयोग लेता है और सहयोग देता है। वह अकेला जीवन नहीं जी सकता। सबका सहयोग लेता है तो समाज चलता है। सामाजिक जीवन जीते-ए भी लोग इस सच्चाई को भूल जाते हैं कि अन्ततः व्यक्ति अकेला है। ध्यान करने वाले साधक को इस सच्चाई से बहुत परिचित रहना है। इस अनुप्रेक्षा को बार-बार दोहराना है। जिसका यह आलवन पुष्ट हो जाता है—आत्मा अकेली है, व्यक्ति अकेला है—उसे सहयोग न मिलने पर भी कोई कष्ट नहीं होगा, क्योंकि उसका चित्त इस भावना से पूर्णरूपेण भावित

है। वह परिस्थिति के आने पर भी टूटेगा नहीं। यदि यह भावना चित्त में स्थित नहीं है, और व्यक्ति सुनता है कि सबने उसका साथ छोड़ दिया है, तो वह विकल्प बन जाएगा, पागल हो जाएगा। ऐसा इसलिए होता है कि वह व्यक्ति अटल सचाई को विस्मृत किए चलता है। वह उस सचाई का पालन नहीं करता, अनुभव नहीं करता। यदि चित्त सचाई से भावित रहे तो ऐसी घटना घटने पर भी आदमी विचलित नहीं होता, वह सभला रहता है।

जब सब साथ कार्य करते थे, वह आश्चर्य की बात नहीं है। अब सब बिछुर गए या सहयोग खींच लिया, यह भी आश्चर्य की बात नहीं है। आश्चर्य की बात यह है कि ऐसी घटनाएँ प्रतिदिन घटती रहती हैं, फिर भी आदमी आख मूढ़कर सचाई की अवहेलना करता जा रहा है। 'मैं अकेला हूँ'—यह है एकत्व अनुप्रेक्षा।

### संसार अनुप्रेक्षा

चौथा सूत्र है—संसार अनुप्रेक्षा। इसका अर्थ है—संसार की नाग परिणतियों को जानना, विविध परिवर्तनों को जानना। जन्म और मृत्यु के चक्र से बराबर परिचित रहना।

### चित्त-शुद्धि की प्रक्रिया : अनुप्रेक्षा

अनुप्रेक्षाएँ अनेक हैं। मैंने चार मुख्य अनुप्रेक्षाओं की चर्चा का है। जो व्यक्ति ध्यान के साथ-साथ इन अनुप्रेक्षाओं का अभ्यास करता है, उसके चित्त पर कोई मूर्च्छा नहीं जमती, मूल नहीं जमता। कभी कुछ जमता है तो अनुप्रेक्षा से उसकी धुलाई हो जाती है। इसलिए प्रेक्षा-ध्यान करने वाले साधको को चित्त-शुद्धि के लिए अनुप्रेक्षाओं का अभ्यास करना जरूरी है। उनके लिए स्वाध्याय भी बहुत अपेक्षित है। प्रेक्षा-ध्यान की प्रक्रिया में स्वाध्याय का भी स्थान है, गुरु के पद-दर्शन का भी स्थान है। इस सचाई को बराबर मानते चलें तो ध्यान के साथ-साथ हमारे चित्त की निर्मलता और चित्त की निर्मलता पर संभावित दोषों का शोधन करते चले जाएंगे और तब व्यवहार के क्षेत्र में भी-जीवन-यात्रा सुखद होती चली जाएगी। उस स्थिति में अध्यात्म की यात्रा निर्विघ्न और निर्बाध बन सकेगी।

## ६ . चित्त-शुद्धि और लेश्या-ध्यान

१. ध्यान स्थिर—लेश्या शुद्ध, आभामडल शुद्ध, भाव शुद्ध, चरित्र शुद्ध ।
२. चरित्र-शुद्धि ध्यान की व्यावहारिक कसौटी । लेश्या की शुद्धि और आभामडल की शुद्धि आन्तरिक कसौटी ।
३. चरित्र के आधार पर आभामडल जाना जा सकता है । आभामडल के आधार पर चरित्र जाना जा सकता है ।
४. ध्यान की दीक्षा आभामडल देखकर ।



# नौ

## वैज्ञानिक उपलब्धि

मनुष्य सारी जीवन-यात्रा स्थूल शरीर की परिक्रमा करते हुए करता है। जीवन इसी स्थूल शरीर के आसपास चलता है। इस सीमा को पार कर आगे जाने वाले कुछ ही लोग होते हैं। हमारे पास जानने के जितने भी साधन हैं, वे सब स्थूल हैं। वे स्थूल को पकड़ सकते हैं। सूक्ष्म को जानने का कोई भी साधन नहीं है।

इस वैज्ञानिक युग ने मनुष्य जाति का बहुत उपकार किया है। आज धर्म के प्रति जितना सम्यग् दृष्टिकोण है वह ५०-१०० वर्ष पूर्व नहीं हो सकता था। आज सूक्ष्म सत्य के प्रति जितनी गहरी जिज्ञासा है, उतनी पहले नहीं थी। कुछ समय पूर्व तक जब कभी सूक्ष्म सत्य की बात प्रस्तुत होती तो मनुष्य उसे पौराणिक या मनगढत मानकर टाल देता था। वह उसे अंधविश्वास कहता था। एक ऐसा शब्द है अंधविश्वास कि उसकी ओट में सब कुछ छिपाया जा सकता है। किन्तु विज्ञान ने जैसे-जैसे सूक्ष्म सत्यों की प्रामाणिक जानकारी प्रस्तुत की, वैसे-वैसे अंधविश्वास कहने का साहस टूटता गया। अब यदि कोई व्यक्ति किसी बात को अंधविश्वास कहकर टालता है तो वह साहस ही करता है। आज विज्ञान जिन सूक्ष्म सत्यों का स्पर्श कर चुका है, दो शताब्दी पूर्व उसकी कल्पना करना भी असंभव था। यह कहा जा सकता है कि विज्ञान अतीन्द्रिय ज्ञान की सीमा के आसपास पहुँच रहा है। प्राचीनकाल में साधना द्वारा अतीन्द्रिय ज्ञान का विकास और सूक्ष्म सत्यों का साक्षात्कार किया जाता था। आज के आदमी ने अतीन्द्रिय ज्ञान की साधना भी खो दी और अतीन्द्रिय ज्ञान का विकास करने का अभ्यास भी खो दिया। पद्धति भी विस्मृत हो गयी। अब सिवाय विज्ञान के कोई साधन नहीं है। वैज्ञानिकों ने कोई साधना नहीं की, अध्यात्म का गहरा अभ्यास नहीं किया, अतीन्द्रिय चेतना को जगाने का प्रयत्न नहीं किया किन्तु इतने सूक्ष्म उपकरणों का उपयोग किया कि जिनके माध्यम से अतीन्द्रिय सत्य खोजे जा सकते हैं, देखे जा

सकते हैं। जो इन्द्रियो से नहीं देखे जा सकते, वे सत्य इन सूक्ष्म उपकरणों से ज्ञात हो जाते हैं। इसका फलित यह हुआ कि आज का विज्ञान अतीन्द्रिय तथ्यों को जानने-देखने और प्रतिपादन करने में सक्षम है।

### सूक्ष्म शरीर

सूक्ष्म शरीर ज्ञात नहीं है। इस स्थूल शरीर से परे कोई शरीर है, यह न आज का चिकित्सक जानता है और न दूसरे व्यक्ति जानते हैं। आज के चिकित्सक ने शरीर के एक-एक अवयव को जान लिया है। वह शरीर के सूक्ष्मतम अवयवों को भी जानता है। उनको उमने देखा है, जाना है, उनकी प्रक्रिया से भी वह अवगत है। एक-एक स्नायु और ग्रन्थि के विषय में उसे पूरी जानकारी है। परन्तु यह सारा इस स्थूल शरीर की परिधि के सदर्भ में है। इससे आगे भी कोई सूक्ष्म या सूक्ष्मतम शरीर और है, यह बात उसे ज्ञात नहीं है और वह इस तथ्य को मानने के लिए भी सावकाश नहीं है। मेडिकल साइन्स इस स्थूल शरीर की सीमा में ही ज्ञान कर सका है।

कुछ वैज्ञानिकों ने ऐसे अनुसंधान किए हैं जिनके आधार पर वे स्थूल शरीर से आगे की बात कहने में सक्षम हैं।

लंदन के एक डॉक्टर W. H. J. मीलर ने एक पुस्तक लिखी है—‘दि ह्यूमन एनाटॉमी’। उसमें उन्होंने लिखा है कि अनेक रोगियों के परीक्षण के पश्चात् मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि मनुष्य के इस भौतिक शरीर में एक ऐसा शरीर और है जो प्रकाश का पिंड है, विद्युत्मय है, तेजोमय है।

रूस के वैज्ञानिकों ने अनेक परीक्षणों के पश्चात् यह प्रतिपादन किया कि इस स्थूल शरीर में एक विद्युत् शरीर भी है। यह विद्युत्-शरीर, प्रकाश-शरीर मृत्यु के समय देखा जा सकता है। जब आदमी मरता है तब वह स्थूल शरीर को छोड़कर बाहर निकलता है। उसे बाहर निकलते देखा जा सकता है। जीवित प्राणियों में भी यह देखा जा सकता है और इसके फोटो भी लिये जा सकते हैं।

लेश्या का सिद्धान्त स्थूल शरीर के परे का सिद्धान्त है। हम जब लेश्या के विषय में कुछ जानने का प्रयत्न करते हैं, उसका अर्थ होता है कि इस आँदारिक शरीर की सीमा को पार कर, सूक्ष्म शरीर की सीमा में प्रवेश हो रहा है। इस स्थूल शरीर के भीतर, इसी के पूरे आकार का, एक शरीर फैला हुआ है। उसे तैजस शरीर, विद्युत्-शरीर कहा जाता है। वह प्रकाश का शरीर है। उसके नारे परमाणु प्रकाशमय हैं। वे बहुत तरल हैं।

### जैव प्लाज्मा

इस दृश्य जगत् में चार प्रकार के द्रव्य हैं—तरल, ठोस, गैसीय और प्लाज्मा।

आज वैज्ञानिकों ने यह प्रतिपादन किया कि ये चार ही प्रकार नहीं होते। एक और प्रकार भी है। उसे जैव प्लाज्मा कहा जाता है। वह जैव प्लाज्मा मृत्यु के वाद भी नष्ट नहीं होता। वह विद्युत् चुम्बकीय क्षेत्रों में चला जाता है।

तैजस शरीर भी मृत्यु के वाद नष्ट नहीं होता। एक दृष्टि से यह अमर कहा जाता है। जब तक मनुष्य इस शरीर से सर्वथा मुक्त नहीं हो जाता तब तक यह तैजस शरीर कभी नहीं मरता। मनुष्य अनादिकाल में शरीर धारण करता आ रहा है। एक स्थूल शरीर को छोड़ता है और दूसरे स्थूल शरीर को धारण कर लेता है। उसने कितने शरीर बदले हैं, कितनी बार बदले हैं। किन्तु इतना सब होने पर भी उसके पास एक तैजस शरीर है जो गदा में उसके साथ आ रहा है। वह नहीं मरता, नहीं बदलता। इस दृष्टि में वह अमर है, सदा साथ रहने वाला है। तैजस शरीर से भी सूक्ष्म है कर्म-शरीर। वह भी प्राणी का साथ नहीं छोड़ता। वह भी नहीं मरता। वह कभी नहीं मरा। उसमें जीव का साथ आज तक नहीं छोड़ा और तब तक नहीं छोड़ेगा जब तक जीव बंधनों से सर्वथा मुक्त नहीं हो जाएगा। ये दोनों शरीर अमर हैं।

जब हम तैजस शरीर में प्रवेश करते हैं तब हमारा चिन्तन बदल जाता है, भावधारा बदल जाती है। भावों का सारा निर्माण इस तैजस शरीर या विद्युत् शरीर की सीमा में होता है। हमारे भाव बनते हैं, अच्छे होते हैं, बुरे होते हैं, वे सब तैजस शरीर की सीमा में होते हैं। तैजस शरीर के आसपास सारी घटनाएँ घटित होती हैं। वे घटनाएँ और भाव स्थूल शरीर में उतरते हैं और हमारे प्रथि संस्थान, हमारे स्नायु-मडल को प्रभावित करते हैं। फिर वे हमारे आचरण में आते हैं। मनुष्य के आचरण और व्यवहार का अध्ययन नाडी-मडल और ग्रन्थि-संस्थान के आधार पर नहीं किया जा सकता। उसका अध्ययन किया जा सकता है तैजस शरीर के आधार पर, लेश्याओं और भावतंत्र के आधार पर।

### प्रकाश ही है रंग

हम जब इस स्थूल शरीर की सीमा से पार जाकर देखते हैं तो हमें विचित्र रंग दिखाई देते हैं। विचारों को सबसे अधिक प्रभावित करने वाले दो तत्त्व हैं—शब्द और रंग। मनुष्य इन दोनों से अत्यधिक प्रभावित होता है। दो इन्द्रिया—चक्षु और श्रोत्र आदमी पर प्रभाव डालती है। हमारे आस-पास रंगों का बलय बना हुआ है। हमारे भीतर रंगों का बलय बना हुआ है। आप देखें। आँखों को बंद करें। दर्शन-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करें। थोड़े समय में ही रंगों के बिन्दु दीखने लग जाएँगे। आँख को मूंदकर दबाएँ और देखें, प्रकाश के बिन्दु और रंगीन बिन्दु आस-पास चक्कर लगाते हुए दीख पड़ेंगे। सर्वेन्द्रिय-सयम मुद्रा करें। आँखों के सामने रंग ही रंग दीख पड़ेंगे। ये रंग हमारे भीतर हैं। तैजस शरीर रंगों का

शरीर है। प्रकाश और रंग दो नहीं हैं, एक ही हैं। प्रकाश का उनचासवां प्रकपन ही रंग होता है। एक फ्रिक्वेन्सी में प्रकाश रंग बन जाता है। सूर्य की किरणों में सभी मूल रंग हैं। जहाँ तैजस है, प्रकाश है वहाँ रंग है। प्रकाश और रंग दोनों साथ-साथ होते हैं। हमारा तैजस शरीर प्रकाश का शरीर है, रंगों का शरीर है। उसमें सभी रंग विद्यमान हैं। रंग हमारे सामने आते रहते हैं। यदि कोई द्रष्टा हो, जिसके चक्षु निर्मल हो, जिसे दृष्टि उपलब्ध हो, वह सामने दीखने वाले रंगीन बिन्दुओं के आधार पर जान लेता है कि किस प्रकार का भाव निर्मित हो रहा है और अब कौन-सी वृत्ति अभिव्यक्त होगी। इन रंगों के आधार पर जाना जा सकता है कि हमारे आस-पास में किस प्रकार के परमाणु अधिक मात्रा में आदोलित हो रहे हैं, चक्कर लगा रहे हैं। समूचा स्वरोदय का सिद्धान्त इन बिन्दुओं के आधार पर चलता है। बिन्दुओं को देखकर स्वर-साधक जान जाता है कि अब पृथ्वी तत्त्व चल रहा है, जल तत्त्व चल रहा है या अग्नि तत्त्व चल रहा है।

गुण तीन माने गए हैं—सत्त्व, रजस् और तमस्। इन तीनों गुणों के द्वारा मनुष्य पर विभिन्न प्रकार की प्रतिक्रियाएं होती हैं। इन तीनों का रंगीन बिन्दुओं के आधार पर पता लगाया जा सकता है।

लेश्याएं छह हैं। छहों लेश्याओं का इन बिन्दुओं के आधार पर पता लगाया जा सकता है। यह जाना जा सकता है कि कौन-सी लेश्या काम कर रही है।

यह सूक्ष्म शरीर की सक्षिप्त चर्चा है। इसको सुनकर यह अभीप्सा पैदा होती है कि कभी-कभी स्थूल शरीर से परे भी जाना चाहिए। सूक्ष्म-शरीर का ज्ञान हमें नहीं है। हमारी अतिम सीमा स्थूल शरीर है। हमारी सारी प्रवृत्तियां इसी की परिधि में होती हैं। इससे परे आदमी सोचता भी नहीं। सारी घटनाएं इसके ईर्द-गिर्द हो रही हैं। किन्तु प्रेक्षा ध्यान का अभ्यास करने वाला व्यक्ति सीमा को पार करना चाहेगा। जब वह सीमा को पार करेगा तब उसे पता चलेगा कि कब श्वेत रंग दिखाई देता है। कहा-कब लाल रंग और चमकीला ब्लू रंग दिखाई देता है। किस प्रकार शान्ति, आनन्द और प्रसन्नता घटित होती है। अपने आप मन में एक जिज्ञासा जागती है—रंग क्यों आता है? यह क्या है?

रंगों का दीखना शुभ लक्षण है। इससे यह प्रतीत होता है कि मन स्थिर हो रहा है, लेश्या शुद्ध हो रही है। यह ध्यान की कसौटी है। जैसे-जैसे लेश्या शुद्ध होती है, वैसे-वैसे आभामंडल निर्मल और पवित्र होता है। जैसे-जैसे आभामंडल निर्मल होता है, वैसे-वैसे व्यक्ति का चरित्र शुद्ध होता चला जाता है। चरित्र-परिवर्तन का मूल आधार है लेश्या का परिवर्तन। चरित्र-परिवर्तन का मूल आधार है आभामंडल का परिवर्तन। आभामंडल जितना दूषित होता है, चरित्र भी उतना ही दूषित होता है। आभामंडल जितना शुद्ध होता है, चरित्र भी उतना ही शुद्ध होता है। आभामंडल का विश्लेषण करने वाला व्यक्ति चरित्र का विश्लेषण

कर सकता है। वह व्यक्ति-व्यक्ति के चरित्र को जान सकता है।

ध्यान की दीक्षा देने वाला गुरु शिष्य के आभामंडल को देखकर उसके समूचे चरित्र को पढ़ लेता है और जान जाता है कि यह कौसा व्यक्ति है? इसकी भाव धारा कौसी है?

## एस्ट्रलप्रोजेक्शन और समुद्घात

एक हव्शी महिला है। उसका नाम है—निलियन। वह अतीन्द्रिय प्रयोगों में दक्ष है। उसमें पूछा गया—तुम अतीन्द्रिय घटनाएँ कैसे बतलाती हो? उसने कहा, 'मैं एस्ट्रलप्रोजेक्शन के द्वारा उन घटनाओं को जान जाती हूँ। प्रत्येक प्राणी में प्राणधारा होती है। उसे एस्ट्रल वॉन्डी भी कहा जाता है। एस्ट्रलप्रोजेक्शन के द्वारा मैं प्राणशरीर से बाहर निकलकर, जहाँ घटना घटित होती है, वहाँ जाती हूँ और सारी बातें जानकर दूसरों को बता देती हूँ।'

विज्ञान द्वारा सम्मत यह एस्ट्रलप्रोजेक्शन की प्रक्रिया जैन परंपरा की समुद्घात प्रक्रिया है। समुद्घात का यही तात्पर्य है कि जब विशिष्ट घटना घटित होती है तब व्यक्ति स्थूल शरीर से प्राणशरीर को बाहर निकालकर घटने वाली घटना तक पहुँचाता है और घटना का ज्ञान कर लेता है। यह प्राण-शरीर बहुत दूर तक जा सकता है। इसमें अपूर्व क्षमताएँ हैं।

समुद्घात सात है—वेदना समुद्घात, कपाय समुद्घात, मारणान्तिक, समुद्घात, वैक्रिय समुद्घात, तँजस समुद्घात, आहारक समुद्घात और केवली समुद्घात। जब व्यक्ति को क्रोध अधिक आता है तब उसका प्राण-शरीर बाहर निकल जाता है। यह कपाय समुद्घात है। जब आदमी के मन में अति लालच आता है तब भी प्राण-शरीर बाहर निकल जाता है। इसी प्रकार भयंकर बीमारी में, मरने की अवस्था में भी प्राण-शरीर बाहर निकल जाता है। आज के विज्ञान के नामने ऐसी अनेक घटनाएँ घटित हुई हैं।

एक रोगी ऑपरेशन थियेटर में टेबल पर लेटा हुआ है। उसका मेजर ऑपरेशन होना है। डॉक्टर ऑपरेशन कर रहा है। उस समय उम व्यक्ति में वेदना समुद्घात घटित हुई। उसका प्राण-शरीर स्थूल शरीर में निकलकर ऊपर की छत के आसपास स्थिर हो गया। ऑपरेशन चल रहा है और वह रोगी अपने प्राण-शरीर से सारा ऑपरेशन देख रहा है। ऑपरेशन करते-करते एक बिन्दु पर डॉक्टर ने गलती की। तत्काल ऊपर से रोगी ने कहा, 'डॉक्टर! यह भूल कर रहे हो।' डॉक्टर को पता नहीं चला—कौन बोल रहा है। उसने भूल सुधारी। वेदना कम होते ही रोगी का प्राण-शरीर पुनः स्थूल शरीर में आ जाता है।

की प्रक्रिया पूरी हो जाती है। होश आने पर रोगी ने डॉक्टर से कहा, 'पर लटकते हुए मैंने पूरा ऑपरेशन देखा है।'

शरीर प्रक्षेपण की अनेक प्रक्रियाएँ हैं। इन प्रक्रियाओं में प्राण-शरीर बाहर चला जाता है।

उस हब्शी महिला लिलियन ने कहा, 'मैं एस्ट्रलप्रोजेक्शन के द्वारा यथार्थ बात जान लेती हूँ। मैं लोगों के आभामडल में प्रविष्ट होकर उनके चरित्र का वर्णन कर सकती हूँ। किन्तु शराबी आदमी के चरित्र को मैं नहीं जान सकती, क्योंकि शराबी आदमी का आभामडल अस्त-व्यस्त हो जाता है। वह इतना घंघला हो जाता है कि उसके रंगों का पता ही नहीं चलता।'

हमारी भावनाएँ, हमारे आचरण आभामडल के निर्माता हैं। जब अच्छी भावनाएँ, और पवित्र आचरण होता है तब आभामडल बहुत सशक्त और निर्मल होता है। भावधारा मलिन होती है और चरित्र भी मलिन होता है तब आभामडल धूमिल, विकृत और दूषित हो जाता है।

### भामंडल और आभामडल

दो शब्द हैं। एक है—भामंडल और दूसरा है—आभामडल। ऑकल्ट साइन्स (Occult-Science) में भामंडल को हॅलो (Hallow) कहते हैं। यह सिर के पीछे होता है। आज भी जो अवतारों के चित्र मिलते हैं, बड़े व्यक्तियों के चित्र मिलते हैं उनमें हम व्यक्ति के सिर के पीछे गोलाकार पीले रंग का एक चक्र-सा देखते हैं। यह भामंडल है। यह प्रत्येक प्राणी में नहीं होता। विशिष्ट व्यक्तियों के ही होता है। दूसरा है आभामडल। इसे ऑकल्ट साइन्स में 'ओरा' (Auro) कहते हैं। यह आभामडल हमारे चरित्र का, हमारी भावधारा का प्रतिनिधित्व करता है। आभामडल को देखकर व्यक्ति के चरित्र को जाना जा सकता है और व्यक्ति के चरित्र को देखकर आभामडल को जाना जा सकता है। जो व्यक्ति चरित्रवान् है, उसका आभामडल सशक्त होगा। उस पर दूसरों का प्रभाव नहीं हो सकेगा। दूसरे तत्त्व उस आभामडल में प्रवेश नहीं कर सकेंगे।

हम जिस दुनिया में जीते हैं वह सक्रमण की दुनिया है। एक व्यक्ति पर अनेक तत्त्व सक्रमण करते हैं। अनेक रूप-रंग आक्रमण करते हैं और आभामंडल को विचलित करने का प्रयत्न करते हैं, किन्तु जिनका चरित्र शुद्ध होता है, भावधारा निर्मल होती है, उनका आभामंडल विचलित नहीं होता। बाह्य आक्रमणों से वह आक्रान्त नहीं होता। उसमें इतनी क्षमता होती है कि जो आता है, टकराता है और वापस चला जाता है, भीतर प्रवेश नहीं पा सकता। एक चरित्रवान् व्यक्ति को कोई अभिशाप दे, उस पर कोई असर नहीं होगा।

हमारा चरित्र और भाव जब निर्मल होता है तब इस सक्रमण की दुनिया में रहते हुए भी हम बाह्य प्रभावों से बच जाते हैं। चरित्र का बहुत बड़ा मूल्य है। आदमी सफल होता है और कभी-कभी प्रत्येक कार्य में सफल होता चला जाता

है। वह नहीं जानता कि यह कैसे हुआ ? यह सारा होता है भाव की शुद्धि और चरित्र की शुद्धि के द्वारा।

महान् योगी आनन्दधनजी

एक बहुत बड़े योगी सन्त थे आनन्दधनजी। वे पहुंचे हुए सिद्धयोगी थे। लोगों को पता चला कि ये सिद्धयोगी हैं। अब लोग अपनी-अपनी दुःख गाथाओं को लेकर आते और दुःख प्रतिकार की बात पूछते। आनन्दधनजी ने सीचा—यह क्या ? मेरी साधना का सारा समय यदि मैं इनके दुःख दूर करने में लगा दू तो फिर साधना कब करू। वे गांव को छोड़ जंगल में चले गए। वहां भी लोग पहुंच गए। आनन्दधनजी वहां से अज्ञात स्थान में चले गए। एक वार एक सुनार और एक बनिया—दोनों उनको ढूढ़ने निकले और भाग्यवश उन तक पहुंच गए। बहुत अनुनय-विनय किया। आनन्दधनजी का मन करुणा से भर गया। उन्होंने पूछा—क्या चाहते हो ? दोनों ने कहा—और कुछ नहीं, केवल स्वर्ण चाहते हैं। आनन्दधनजी बोले—अच्छा, मैं तुम्हें स्वर्ण-सिद्धि का मंत्र देता हू। किन्तु मंत्र की साधना करनी होगी। तुम्हें अहिंसा, सत्य अचौर्य और ब्रह्मचर्य का पालन करना होगा। संग्रह नहीं करना होगा। उन्होंने कहा—महाराज ! आप कितने भोले हैं। यदि संग्रह नहीं करना है तो हमें स्वर्णसिद्धि की क्या आवश्यकता है ? यह नियम नहीं पल सकता, और सभी नियमों का पालन हम करेंगे। तब आनन्दधनजी बोले—अच्छा, दो व्रतों का पालन अवश्य करना। एक है—झूठ न बोलना और दूसरा है—कम तोल-माप न करना। दोनों ने स्वीकार कर लिया। आनन्दधनजी ने मंत्र दे दिया। ये घर गए। जनता को पता चला कि ये न झूठ बोलते हैं और न कम तोल-माप करते हैं, भीड़ बढ़ने लगी। व्यापार चौगुना हो गया। धन आने लगा।

एक वर्ष पूरा हुआ। आनन्दधनजी उस गांव में आए। स्वर्णकार भी दर्शन करने गया और बनिया भी पहुंचा। आनन्दधनजी ने पूछा—स्वर्णसिद्धि मंत्र की साधना कैसे चल रही है ? वे बोले—‘महाराज ! मंत्र के प्रयोग की आवश्यकता ही नहीं पड़ी। केवल दो व्रतों की साधना से स्वर्ण ही स्वर्ण हो गया।’

जब जीवन में व्रत आता है तब मनुष्य का चरित्र शुद्ध होता है, आभामंडल निर्मल होता है और उस व्यक्ति में ऐसे परमाणुओं का विकिरण होता है कि बिना बुलाए लोग आते हैं। आकर्षण पैदा हो जाता है। मंत्र की साधना जरूरी नहीं होती।

धर्म के दो अंग : प्रयोग और अनुभव

आज सबसे बड़ी समस्या यही है कि लोगों ने चरित्र का मूल्यांकन कम कर

दिया। धार्मिक लोगो ने भी यही किया। उन्होंने धर्म को रूढ़ बना दिया। जो धर्म प्रायोगिक था, वह आज प्रयोगशून्य हो गया। जो अनुभव के द्वारा प्राप्त होने वाला तत्त्व था, उससे अनुभव को काट दिया गया। धर्मरूपी पछी के दो पख थे। एक था प्रयोग का पख और दूसरा था अनुभव का पख। दोनों पख काट दिए गए। आज वह धर्म का पखी पखविहीन होकर तडफ रहा है।

जिस धर्म के साथ प्रयोग नहीं है, कुछ नया जानने की जिज्ञासा नहीं है, नये तथ्य खोजने की अभीप्सा नहीं है, वह धर्म रूढ़ हो जाता है और गढे में गिरे हुए पानी जैसा गदला बन जाता है।

जिसके साथ स्वयं का कोई अनुभव नहीं होता, केवल सुनने और मानने की बात चलती है, वह धर्म बहुत भला नहीं कर सकता।

### त्याग की शक्ति का उत्स—धर्म की चेतना

धर्म की सबसे बड़ी शक्ति है—त्याग की शक्ति। दुनिया में कोई भी तत्त्व ऐसा नहीं है जो त्याग की शक्ति पैदा कर सके। एकमात्र धर्म की चेतना से व्यक्ति में त्याग करने की क्षमता आती है। ससार के सारे शास्त्र भोग की बात सिखाते हैं, बटोरने की बात और इन्द्रियो के विषयो के सेवन की बात सिखाते हैं। एकमात्र धर्म की चेतना व्यक्ति को त्याग सिखाती है। वह कहती है—त्याग करो, विषयो का परित्याग करो, अनुपलब्ध को उपलब्ध करने का प्रयत्न मत करो। किन्तु आज मूल पर ही कुठाराघात हो चुका है। चरित्र की चेतना जब लुप्त हो जाती है, तब व्यक्ति के मन में यह विचार उठता है कि चरित्रवान् दुख पाता है और चरित्रहीन सुख भोगता है। जब यह विचार दृढ़मूल बन जाता है तब उस व्यक्ति का, समाज या राष्ट्र का चरित्र-पक्ष कभी उज्ज्वल नहीं रह सकता। वे कभी उन्नति के शिखर का स्पर्श नहीं कर सकते।

आनन्दघनजी से सवधित चारित्रिक पक्ष की एक दूसरी घटना है। एक बार एक प्रदेश के राजा-रानी आनन्दघनजी के पास आए। वे बोले—गुरुवर ! और सब कुछ है, पर पुत्र नहीं है। पुत्र के बिना सपदा और वैभव का प्रयोजन ही क्या हो सकता है? आनन्दघनजी बोले—मैं क्या पुत्र दूंगा? जाओ, और किसी से याचना करो। राजा-रानी ने बहुत आग्रह किया। आनन्दघनजी ने एक पन्ने पर कुछ लिखा और कहा—रानी के वाए हाथ पर बाध देना। मेरी एक शर्त मानना, सदा सदाचार का पालन करना। अहिंसा, सत्य का पालन करना। मनोकामना पूरी होगी। अन्याय मत करना, शोषण और उत्पीडन से बचना। न्याय करना।

राजा-रानी ने सभी व्रतो का पालन प्रार्थन कर दिया। आचरण का पक्ष उज्ज्वल हुआ। क्षमता बढ़ी। भावनाओं में शक्ति आई, सकल्प-शक्ति का विकास हुआ। सयोग की बात पुत्र की प्राप्ति हो गई। वे दोनों आनन्दघनजी के पास



आकर बोले—महाराज ! आपका मंत्र सफल हुआ । हम आपके अत्यन्त आभारी हैं । आनन्दघनजी ने कहा—रानी के हाथ पर बधा पत्र लाओ । उसे पढो । उसमे लिखा था—रानी को पुत्र हो तो आनन्दघनजी को क्या ? पुत्र न हो तो आनन्दघनजी को क्या ? यह न कोई यत्र था और न मत्र ।

## चरित्र और संकल्प

जब व्यक्ति का चरित्र शुद्ध होता है तब उसका सकल्प अपने आप फलित होता है । चरित्र की शुद्धि के आधार पर सकल्प की क्षमता जागती है । जिसका सकल्प बल जाग जाता है उसकी कोई भी कामना अधूरी नहीं रहती ।

संकल्प लेश्याओं को प्रभावित करते हैं । लेश्या का बहुत बड़ा सूत्र है—चरित्र । तेजोलेश्या, पद्मलेश्या और शुक्ललेश्या—ये तीन उज्ज्वल लेश्याएँ हैं । इनके रंग चमकीले होते हैं । कृष्णलेश्या, नीललेश्या और कापोतलेश्या—ये तीन अशुद्ध लेश्याएँ हैं । इनके रंग अंधकार के रंग होते हैं । वे विकृतभाव पैदा करते हैं । वे रंग हमारे आभामडल को घूमिल बनाते हैं । चमकते रंग आभामडल में निर्मलता और उज्ज्वलता लाते हैं । वे आभामडल की क्षमता बढ़ाते हैं । उनकी जो विद्युत्-चुम्बकीय रश्मियाँ हैं वे बहुत शक्तिशाली बन जाती हैं ।

हम लेश्या-ध्यान का प्रयोग करते हैं । जब हम दर्शन केन्द्र पर बाल सूर्य के अरुण रंग का ध्यान करते हैं और वह रंग जब प्रकट होता है तब करने वाले को ज्ञात होता है कि उसमें कितना आनन्द जाग रहा है । जिस व्यक्ति ने तेजोलेश्या का प्रयोग नहीं किया, ध्यान नहीं किया, वह व्यक्ति इस स्थूल शरीर से परे भी कोई आनन्द होता है, इन विषयों से परे भी कोई सुखानुभूति है, नहीं समझ पाता, कल्पना भी नहीं कर पाता ।

## आंसू क्यों ?

जैन विश्व भारती के प्रागण में प्रेक्षा ध्यान का शिविर था । वह सम्पन्न हुआ । अन्तिम दिन पति-पत्नी मेरे पास आए । वे रोने लगे । मैंने पूछा—क्यों ? उन्होंने कहा—जाना पड रहा है, पर जाने को जी नहीं करता क्योंकि जिस सुख का अनुभव यहां हुआ, वह जीवन में कभी नहीं हुआ था । हमने दर्शन-केन्द्र पर बाल-सूर्य के लाल रंग का ध्यान किया । ऐसा तेज प्रकाश जागा कि आज तक हमने वैसा रंग नहीं देखा । उससे जो आनन्दानुभूति हुई वह अनिर्वचनीय है । आज जा रहे हैं, बड़ा दुःख हो रहा है । इसीलिए आखी मे ये आसू आ गए ।

## सुख के निमित्त : विद्युत् प्रकपन

जब तक वे प्रयोग से नहीं गुजरे थे, तब तक उन्हें यह ज्ञात ही नहीं था कि

ऐसा अनिर्वचनीय सुख भी हो सकता है। आश्चर्य होगा, प्रश्न भी होगा कि न कुछ खाया, न सूघा, न सुना, न देखा और न स्पर्श किया। फिर कैसा सुख? कहा से मिला? बहुत बार आदमी भ्रान्ति में उलझ जाता है। क्या खाने से, सुनने और सूघने से, स्पर्श करने और देखने से सुख मिलता है? इस भ्रान्ति को तोड़ें। पदार्थों में सुख नहीं है। हमारे भीतर एक विद्युत्-धारा है। वह सुख का निमित्त बनती है। वैज्ञानिक प्रयोगों से यह सिद्ध हो चुका है कि विद्युत् के प्रकपनों के बिना कोई सुख का सवेदन नहीं हो सकता। जो सुख, इन्द्रिय-विषयों के उपभोग से उपलब्ध किया जाता है, वही सुख इन्द्रिय-विषयों के बिना कल्पना से भी किया जाता है और वही सुख केवल विद्युत् के प्रकपन पैदा करके भी किया जा सकता है। कान के बिन्दु पर या स्वाद के बिन्दु पर इलेक्ट्रोड लगाकर प्रकपन पैदा किए जाए, तो पदार्थ के बिना भी उनके उपभोग की-सी सुख-सवेदना का अनुभव होता है। वस्तु के सयोग से जो प्रतिक्रियाएँ पैदा होती हैं, वे प्रतिक्रियाएँ वस्तु के बिना भी विद्युत् के प्रकपनों से पैदा की जा सकती हैं। इसलिए यह तथ्य प्रमाणित हो गया कि सुख का सवेदन विद्युत् प्रकपन-सापेक्ष है।

जब तेजोलेश्या जागती है तब विद्युत् के प्रकपन बहुत बढ़ जाते हैं, तीव्रतम हो जाते हैं। प्रेक्षा-ध्यान का अभ्यास करने वाले को इलेक्ट्रोड लगाने की जरूरत नहीं है। जब वह तेजोलेश्या का ध्यान करता है, वाल सूर्य की रश्मियाँ साकार होती हैं, विद्युत् के प्रकपन तीव्र होते हैं तब इतने सुख का अनुभव होता है कि व्यक्ति उसे छोड़ना नहीं चाहता। इन्द्रिय विषयों को भोगने के बाद कठिनाइयाँ भी पैदा होती हैं, कभी शक्तिहीनता का अनुभव होता है और कभी सताप का। नानाप्रकार की प्रतिक्रियाएँ होती हैं। किन्तु तँजस शरीर की जो प्रतिक्रियाएँ हैं, वायोइलेक्ट्री-सिटी के द्वारा जो प्रकपन पैदा होते हैं, वे केवल सुखद होते हैं। वे अपने पीछे दुःखद परिणाम नहीं छोड़ते। जिस व्यक्ति ने इस सचाई का अनुभव नहीं किया वह इसकी कल्पना भी नहीं कर सकता कि पदार्थों को भोगे बिना भी अपूर्व सुख का अनुभव हो सकता है।

जब पद्म-लेश्या के स्पन्दन जागते हैं, पीले रंग के परमाणुओं के प्रकपन पैदा होते हैं तब व्यक्ति को अनिर्वचनीय निर्मलता प्राप्त होती है। उसमें प्रज्ञा की निर्मलता, बुद्धि की निर्मलता और ज्ञान-तत्त्वों की निर्मलता इतनी तीव्र होती है कि वह हजारों ग्रन्थों के अध्ययन से भी उपलब्ध नहीं होती। गहराई में जाने की ऐसी दृष्टि मिल जाती है कि आदमी समस्या को तत्काल सुलझाने में सक्षम हो जाता है।

### समस्या सुलझाने का प्रयोग

समस्या को सुलझाने का एक छोटा-सा प्रयोग करें। जब कभी समस्या आए,

शान्त होकर कायोत्सर्गं मुद्रा में बैठें। श्वास शान्त, शरीर शान्त, मामपेक्षिया स्थितिल, पूरा कायोत्सर्गं। दस मिनट तक करें। मस्तिष्क में पीले रंग का ध्यान करें, पद्मनेश्या का ध्यान करें। अथवा दस मिनट तक आर्षे वद कर आंखों पर पीले रंग का ध्यान करें। अथवा दस मिनट तक आनन्द केन्द्र में अरुण रंग का ध्यान करें। ऐसा लगेगा कि समस्या बिना सुलझाए सुलझ रही है। समाधान स्वतः कहीं से उतर कर सामने आ गया है।

### शुक्ल लेश्या—

जब शुक्ल लेश्या के प्रकपन तीव्र होते हैं तब अनिर्वचनीय शांति प्राप्त होती है। ऐसी शांति उतरती है कि मन में कोई संताप शेष नहीं रहता। सफेद रंग शांति का प्रतीक है। जब आभामडल सफेद परमाणुओं से भर जाता है तब व्यक्ति प्रफुल्लित हो जाता है। मन में कोई विपाद नहीं रहता। कार्य का कितना ही भार हो, उसे कुछ लगता ही नहीं। उसे पर्वत-सी समस्या राई जैसी लगने लगती है।

### व्यक्तित्व-रूपान्तरण के घटक

तेजोलेश्या, पद्मलेश्या और शुक्ललेश्या के प्रयोग, उनसे परिष्कृत होने वाला आभामडल और उन आभामडलों में आने वाले वे परमाणु—ये सारे हमारे व्यक्तित्व को नया निम्नार और नया रूप दे देते हैं।

लेश्या-ध्यान एक कसौटी है। सामाजिक जीवन में ध्यान करने वाले व्यक्ति की कसौटी होती है उसका व्यवहार और उसका चरित्र। ध्यान करता चला जाए और व्यवहार न बदले, चरित्र न बदले तो मानना चाहिए कि उसका ध्यान भी एक नशामात्र है। कोरा आनन्द मिलना, कोरी शांति मिलनी या तृप्ति मिलनी—यह ध्यान की परिपूर्णता नहीं है। ये तो प्रारम्भिक बातें हैं। ध्यान की व्यावहारिक कसौटी होगी कि ध्यान करने वाले का जीवन बदले, उसका व्यवहार और चरित्र बदले। यदि यह होता है तो समझना चाहिए कि व्यक्ति को ध्यान उपलब्ध हो गया। ध्यान करने वाले व्यक्ति की आंतरिक कसौटी है—आभामडल का परिष्कार। जिसका आभामडल निर्मल हो गया, लेश्याए विशुद्ध हो गईं, भाव-धारा शुद्ध हो गईं तो समझा जा सकता है कि व्यक्ति ध्यान करता है। इसीलिए प्रेक्षा-ध्यान की पद्धति में एक कसौटी के रूप में और आने वाले अवरोधों को समाप्त करने के लिए लेश्या-ध्यान का बहुत बड़ा महत्त्व है।

## १० . चैतन्य का अनुभव

साम्यं स्वास्थ्य समाधिश्च, योगश्चेतोनिरोधनम् ।  
शुद्धोपयोग इत्येते, भवन्त्येकार्यं वाचकाः ॥

अध्यात्म की दो पद्धतिया—

१. आज्ञा-विचय—विचारध्यान
  - पहले आगम द्वारा अपने आप में आत्म-संस्कार को आरोपित करें। उस संस्कारित आत्मा में एकाग्रता कर कुछ भी चिंतन न करें।
  - मानसिक प्रक्षेपण की पद्धति ।
२. निर्विचार ध्यान ।
३. रेचन—एकमात्र उपाय ।
४. खाली करने की कला ।
५. निर्विकल्प चेतना के आलंबन—  
शान्ति, मुक्ति, अर्जव, मार्दव ।
६. रोग का कारण कुपथ्य ही नहीं, विचार और आचार भी ।
७. निर्विचार की निष्पत्तियां ।

# दृश्य

## प्रेक्षा-ध्यान : अप्रयत्न का प्रयत्न

प्रेक्षा-ध्यान का प्रयत्न अप्रयत्न का प्रयत्न है, अनायास का आयास है। यह क्यों ?

यह प्रश्न सहज है। प्रेक्षा-ध्यान में श्वास की प्रेक्षा करते हैं, शरीर और चैतन्य केन्द्रों की प्रेक्षा करते हैं, रंगों का ध्यान करते हैं—यह सब क्यों ? श्वास भी नश्वर है, शरीर भी नश्वर है, चैतन्य-केन्द्र भी नश्वर है और ये सारे रंग भी नश्वर हैं। क्या इन नश्वर तत्त्वों की उपलब्धि के लिए ही इतना बड़ा समारंभ, इतना बड़ा प्रयत्न और इतना बड़ा आयास किया जा रहा है ? इतना समय और शक्ति का दान क्या इन्हीं की उपलब्धि के लिए दिया जा रहा है ? यह तो बँसा ही एक तुच्छ प्रयत्न होगा, जैसे पहाड़ को खोदा और निकली एक चुहिया। यह आयास बुद्धि-सगत नहीं लगता।

प्रेक्षा-ध्यान एक प्रयत्न है, समारंभ है, आयास है। किन्तु यह अप्रयत्न के लिए प्रयत्न है, अनायास के लिए आयास है, सहज के लिए थोड़ा असहज भी है। हमारा ध्येय है अनाकार तक पहुँचना। विज्ञान नहीं मानता कि इस दुनिया में कोई भी पदार्थ अनाकार है। हमारा उद्देश्य है चेतना तक पहुँचना। चेतना को सब स्वीकार करते हैं। कोई भी दर्शन ऐसा नहीं है जो चेतन-तत्त्व को स्वीकार न करता हो। इस स्वीकृति में मतभेद अवश्य है। कुछ मानते हैं कि चेतन तत्त्व है, पर जब तक यह जीवन है तब तक चेतन का अस्तित्व है, जीवन समाप्त चेतन भी समाप्त। यदि जीवन के साथ-साथ चेतन भी समाप्त होने वाला है तो उसके साक्षात्कार के लिए इतना प्रयत्न क्यों ? नश्वरता की दृष्टि से शरीर और चेतन में अन्तर ही क्या रहा ? शरीर भी एक दिन नष्ट होगा और चेतन भी एक दिन नष्ट हो जाएगा। दोनों में कोई अंतर नहीं है। जिन लोगों ने चेतन-तत्त्व के विषय में यह धारणा बनाकर मान लिया कि श्वास नश्वर है, शरीर नश्वर है, चैतन्य-केन्द्र नश्वर है और रंग नश्वर हैं, उन लोगों ने इस महत्त्वपूर्ण तथ्य को विस्मृत कर दिया कि इन नश्वर

तत्त्वों के पीछे एक अनश्वर तत्त्व भी है। इन सबके नष्ट हो जाने पर भी वह नष्ट नहीं होता। उसी को जानने के लिए यह महान् प्रयत्न किया जाता है। उसे जानने की भावना ही आत्म-जिज्ञासा है। यह मनुष्य की अनादिकालीन जिज्ञासा है। वह चिरकाल से आत्मा को जानने का प्रयत्न करता रहा है, आत्मा के साक्षात्कार का आयास करता रहा है। आत्म-जिज्ञासा एक बलवती जिज्ञासा है, अदम्य जिज्ञासा है। न जाने आत्मा को नकारने के कितने-कितने प्रयत्न हुए, कितने ग्रन्थ लिखे गए, नास्तिकता का पुरजोर प्रचार किया गया और यह प्रतिपादित किया गया कि जीवन से परे कुछ नहीं है, फिर भी मनुष्य में आत्म-ज्ञान की जिज्ञासा, आत्म-साक्षात्कार की भावना कभी विनष्ट नहीं हुई। उसकी यह प्रबल भावना सदा जलती रही है और आज भी वह प्रज्वलित है।

प्रेक्षा-ध्यान और समाधि का सारा समारम्भ उस आत्म-साक्षात्कार के लिए, चैतन्य तत्त्व की उपलब्धि के लिए और अनश्वर तथा अनाकार की आराधना के लिए है।

प्रश्न है—क्या आत्मा को देखा-जाना जा सकता है? क्या चैतन्य का अनुभव किया जा सकता है? इस प्रश्न का उत्तर वही पा सकता है जो स्वयं प्रयोग करता है।

### आत्म-साक्षात्कार की दो प्रक्रियाएं

आत्म-साक्षात्कार की दो पद्धतियाँ हैं। एक है—सविचार-ध्यान और दूसरी है—निर्विचार-ध्यान। ध्यान का अभ्यास करने वाला स्थूल से प्रारंभ करता है और सूक्ष्म तक पहुँचता है। प्रारंभ में ही सूक्ष्म तक कोई पहुँच जाए, यह कभी संभव नहीं है। साधक प्रारंभ स्थूल से करेगा और सूक्ष्म तक पहुँच जाएगा। हम आत्मा को मानते हैं, जानते नहीं। हम शास्त्रों के आधार पर आत्मा को मानते हैं।

### विचार-ध्यान : एक प्रक्रिया

हमें आत्मा का साक्षात्कार करना है। सबसे पहले हमें श्रुत का सहारा लेना होगा। आगम का सहारा लेना होगा। जिन्हें अतीन्द्रिय ज्ञान उपलब्ध हुआ, उन्होंने अपनी अनुभव की वाणी में जो बताया, उसका सहारा लेना होगा। सबसे पहले साधक अपने आपको इन सत्कारों से भावित करे—‘आत्मा’ है। वह चैतन्यमय, अनाकार, निर्लेप, शब्दातीत, रूपातीत, गंधातीत, रसातीत और स्पर्शातीत है। वह केवल चैतन्यमय है। सारा चैतन्य ही चैतन्य है। वह एक सूर्य है, ज्योति है, प्रकाशपुंज है। वहाँ कोई अधकार नहीं है, कोई तमस् नहीं है। इस भावना से साधक अपने मन को भावित करे। वह यह आरोपण करे—मैं अनाकार हूँ। मैं निरजन हूँ। मैं पदार्थ और पुद्गल से परे हूँ। मैं अप्रतं हूँ। मैं चैतनामय, आनन्द-

मय और शक्तिमय हूँ। मैं शब्द, रूप, रस, गंध और स्पर्श से परे हूँ। इस भावना से चित्त को भावित कर साधक अपने स्वरूप का ध्यान करता है। वह प्रारम्भ करता है श्रुत से, विकल्प से, किन्तु आत्म-स्वरूप से चित्त को भावित कर ऐसा करता है। वह स्वरूप में तन्मय बन जाता है, एकाग्र हो जाता है, विचारो को छोड़ देता है। यह आत्म-साक्षात्कार की, विचार-ध्यान की एक पद्धति है। विचार-ध्यान के द्वारा आत्मा का अनुभव किया जा सकता है। जब तल्लीनता और एकाग्रता बढ़ती है तब जिस स्वरूप की कल्पना की थी वह स्वरूप साक्षात् होने लगता है। द्रष्टा, ध्याता ध्यान में बैठता है। आभास होता है, जैसे सामने ही आत्मा स्थित है या भीतर वैसी ही आत्मा सक्रिय हो रही है। प्रत्यक्षतः साक्षात्कार हो जाता है। इस ध्यान को आज्ञा-विचय-ध्यान कहा जाता है। हमने स्थूल का आलवन लिया, स्थूल का विचार किया, वह स्थूल हट गया और सूक्ष्म सामने प्रस्तुत हो गया। चित्त सूक्ष्म हुआ, चेतना सूक्ष्म हुई, चेतना की कुशाग्रीयता बढ़ी और तद्रूप आत्मा का आभास हो गया। यह एक अतीन्द्रिय तत्त्वों के साथ संपर्क स्थापित करने की पद्धति है, सूक्ष्म तत्त्वों को जानने की एक प्रक्रिया है।

### मानसिक प्रक्षेपण

जब सूक्ष्म सत्य जानने होते हैं तब सबसे पहले कायोत्सर्ग करना होता है। शरीर को शिथिल कर, सर्वथा शून्य कर, पूर्ण रिक्त करना होता है। कोई तनाव न रहे। न शरीर का तनाव रहे और न मन का तनाव रहे। कोई अवरोध न रहे। ऐसी स्थिति में अवस्थित होकर जब सूक्ष्म-तत्त्व का ध्यान किया जाता है तब वह तत्त्व शरीर में प्रविष्ट होकर सक्रिय बन जाता है। जैसे ही ध्यान सघन होता है, एकाग्रता बढ़ती है तब साधक उस तत्त्व के साथ तन्मय और तद्रूप बन जाता है। यह तन्मय बनने की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया के आधार पर शक्ति और स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है।

शरीर को सर्वथा शून्य बनाकर आरोग्य का ध्यान करते ही समरसी भाव पैदा होता है। उस समय एकरसता और समाधि की स्थिति उपलब्ध होती है और तब वही आरोग्य का परिणाम होने लग जाता है।

कुछ वैज्ञानिकों ने परीक्षण के लिए वनस्पति के साथ तादात्म्य स्थापित किया। उनका तादात्म्य इतना गहरा था कि पौधों में जो संवेदन होता, वे उसे पकड़ लेते। संवेदन का तार ऐसा जुड़ा कि पौधों में जो प्रतिक्रियाएँ होती वे प्रतिक्रियाएँ स्वयं में होने लग जाती और जो प्रतिक्रियाएँ स्वयं में होती वे प्रतिक्रियाएँ पौधों में होने लग जाती। यह शून्यीकरण की प्रक्रिया है। इससे आरोपण हो सकता है। यह मनोविज्ञान का विषय है, आत्मा की वस्तुस्थिति नहीं है। इस पद्धति से आत्मा की सचाई को नहीं जाना जा सकता। यह आरोपण है। यह एक

मानसिक प्रक्रिया है, मानसिक प्रक्षेपण है। जिस प्रकार कौं मानसिक कल्पना व्यक्ति करता है, एकाग्रता के कारण वह कल्पना प्रकट होते-होते सामने आ जाएगी। यह मात्र मानसिक प्रक्रिया है। इससे आत्मा का कोई पता नहीं चल सकता।

जिस व्यक्ति के चित्त में अपने इष्ट के प्रति श्रद्धा और समर्पण भाव है, ध्यान करते-करते वही इष्ट उसी रूप में उसके सामने प्रस्तुत हो जाता है। जिस इष्ट का जिस रूप में ध्यान करेगे, चित्त को एकाग्र करेगे और जब वह एकाग्रता एक निश्चित बिन्दु पर पहुँचेगी तब वह प्रतिमूर्ति साकार होकर सामने प्रस्तुत हो जाएगी। मनोविज्ञान की भाषा में यह मानसिक प्रक्षेपण है। इससे यह पता नहीं चलता कि हमें अपने इष्ट का साक्षात्कार हुआ है।

बहुत लोग यह कहते हैं—हमें परमात्मा या गुरु का साक्षात्कार हो गया, हमें अमुक देवी या अमुक देवता का साक्षात्कार हो गया। वह उनका साक्षात्कार नहीं है, वह उन लोगों का ही मानसिक प्रक्षेपण है। हम स्वयं मन में एक कल्पना कर लेते हैं, एक आकार बना लेते हैं। वह आकार पुष्ट होते-होते एक दिन साकार हो जाता है और कभी-कभी वह हमसे बात भी कर लेता है। वह निर्देश देने और पथ-प्रदर्शन करने भी लग जाता है। यह कुछ देने भी लग जाता है। यह सारा है मानसिक प्रक्षेपण, मानसिक आरोपण। यह हमारे ही मन की प्रतिक्रिया है।

इस पद्धति का आलम्बन इसलिए लिया जाता है कि व्यक्ति में श्रद्धा और आस्था का निर्माण हो, उसमें सूक्ष्म सत्यो को जानने की तीव्र अभीप्सा जाग जाए। यह स्थूल से सूक्ष्म को जानने की प्रक्रिया है, किन्तु आत्मा जैसे अतिसूक्ष्म या परम-सूक्ष्म को जानने की प्रक्रिया नहीं है। यह अंतिम प्रक्रिया या समाधान नहीं है।

## निर्विचार-ध्यान

आत्म-साक्षात्कार की दूसरी प्रक्रिया है—निर्विचार ध्यान, निर्विचार समाधि। जब समाधि विकल्पशून्य, चिन्तनशून्य होती है, जिसमें केवल चैतन्य का अनुभव मात्र होता है, वह है निर्विचार समाधि। निर्विचार अवस्था में न चिन्तन होता है, न कल्पना होती है और न स्मृति होती है। न शब्द का आलवन, न रूप का आलवन। पदस्थ ध्यान भी नहीं, रूपस्थ ध्यान भी नहीं, पिंडस्थ ध्यान भी नहीं। तीनों ध्यान नहीं होते। सब छूट जाते हैं। केवल निर्विकल्प और निर्विचार अवस्था, अमन अवस्था होती है। मन समाप्त हो जाता है। उस स्थिति में शुद्ध चैतन्य का अनुभव होता है। उसी स्थिति में आत्मा का साक्षात्कार घटित होता है। से न रूबे, न सदे अरूबी सत्ता। वह न रूप है, न शब्द है, अरूपी सत्ता है। आत्मा अपद है। वह पद के द्वारा नहीं जाना जा सकता—अपयस्स पय णत्थि।



## शब्दातीत को शब्द से कैसे ?

अनेक लोग आत्मा को जानने के लिए तर्क का प्रयोग करते हैं, बुद्धि का व्यायाम करते हैं। कैसे जानेंगे ? अपद को पद के द्वारा नहीं जाना जा सकता। जिसका शब्द के साथ कोई सवध ही नहीं है उसे शब्द के द्वारा कैसे जाना जा सकता है। जो विकल्पातीत है उसे विकल्प के द्वारा नहीं जाना जा सकता। जो विचारातीत है वह विचारो के द्वारा नहीं जाना जा सकता। सब्बे सरा णियट्ठति—स्वर जाते हैं किन्तु बीच से ही लीट आते हैं। वहा तक पहुच ही नहीं पाते। 'तबका जत्थ न घिज्जइ'—तर्क वहा है ही नहीं। आत्मा की सिद्धि के लिए अनेक तर्क दिए गए हैं। मध्यकाल में तर्कों का विकास हुआ और तर्कशास्त्र के अनेक ग्रन्थ लिखे गए। उन पंडितों ने आत्मा की सिद्धि के लिए प्रबल तर्क दिए। मैं मानता हू कि वे सारे तर्क अनुभवशून्य हैं। केवल बौद्धिक व्यायाममात्र हैं। वे आत्मा तक नहीं पहुचते। आत्मा के खडन में भी उतने ही तर्क हैं जितने तर्क आत्मा के मडन में हैं। खंडन करने वाला भी नहीं जानता कि आत्मा नहीं है और मडन करने वाला भी नहीं जानता कि आत्मा है। वादी और प्रतिवादी—दोनों अनुभवशून्य हैं। दोनों इस ज्ञान से शून्य हैं। आत्मा को जानता कोई नहीं। आस्तिक भी नहीं जानता और नास्तिक भी नहीं जानता। दोनों केवल मानते हैं।

तर्क से आत्मा के अस्तित्व का खडन भी किया जा सकता है और तर्क से आत्मा का मडन भी किया जा सकता है। तर्क कही नहीं पहुचता। वह उलझाता है। यह तर्क का एक खेल है। एक पक्ष आत्मा को सिद्ध कर रहा है। दूसरा पक्ष उसके अस्तित्व को नकार रहा है। किन्तु दोनों नहीं जानते कि वास्तविकता क्या है ? जब तक हम तर्कातीत, शब्दातीत और विकल्पातीत नहीं होते तब तक आत्मा को उपलब्ध नहीं कर सकते। उसको उपलब्ध करने का एकमात्र उपाय है—निविकल्प-चेतना का निर्माण। इसे साम्य-चेतना, स्वस्थ-चेतना, समाधि-चेतना, शुद्धोपयोग-चेतना कहा जा सकता है। यही चित्त-निरोध की चेतना है। जिस तत्त्व को चित्त का निरोध करके जानना होता है उसे हम बुद्धि के व्यापार से, चित्त के व्यापार से जानना चाहें, यह कभी संभव नहीं है। जिस तत्त्व को आर्षे बन्द कर जानना होता है उसे हम आर्षे फाड-फाडकर जानना चाहते हैं। जिस तत्त्व को कान बंद कर जानना होता है उसे हम शब्दों को सुन-सुनकर जानना चाहते हैं। यह कभी संभव नहीं है। इन्द्रियातीत चेतना, बुद्धि से परे की चेतना, मनसातीत चेतना होती है तब आत्मा की सीमा में प्रवेश किया जा सकता है, अन्यथा नहीं।

रेचन : एकमात्र उपाय

दूसरे शब्दों में चैतन्य के अनुभव का एकमात्र उपाय है—रेचन, खाली करना। बुद्धि को, चित्त को और मन को पूर्ण खाली करे, समाप्त करें, विलीन करें। इन्द्रियों को खाली करें। खाली करने पर ज्ञात होता है कि यथार्थ क्या है ?

खाली में भगवान होता है

एक सन्यासी एक दुकान पर गया। दुकानदार से पूछा—इस डिब्बे में क्या है ? दुकानदार ने कहा—आटा है। इसमें क्या है ? दाल है। इसमें क्या है ? घी है। पूछता रहा। दुकानदार बताता रहा। अन्त में एक डिब्बा बचा। सन्यासी ने पूछा—इसमें क्या है ? उसने कहा—यह खाली है। इसमें कुछ भी नहीं है। सन्यासी उछल पड़ा, उसने कहा डिब्बे में कुछ नहीं। इसका अर्थ है इसमें भगवान् हैं। दुकानदार ने कहा महाराज ! यह खाली है। इसमें भगवान् कैसे ? सन्यासी बोला—जिसमें और कुछ नहीं होता, खाली होता है, उसमें भगवान् होते हैं।

सन्यासी ने बहुत बड़े सत्य का उद्घाटन किया कि जो रिक्त है उसी में भगवान् का निवास है। रिक्त मन में, रिक्त चित्त में और रिक्त इन्द्रियों में सचमुच भगवान् रहता है, अपना प्रभु होता है, अपनी आत्मा होती है।

लोग भरे हुए का मूल्य समझते हैं, खाली का मूल्य नहीं समझते। भरा हुआ बहुत सताता है।

नौका नदी पार कर रही थी। अनेक व्यक्ति उसमें थे। भार अधिक हो गया। नौका डगमगाने लगी। नाविक ने कहा—नौका डूब जाएगी। यदि सबको बचाना है तो स्वयं को सुरक्षित रखते हुए अपना सारा सामान नदी में बहा दो। अन्यथा सामान के साथ-साथ प्राण भी जाएंगे। सबने अपने जीवन की सुरक्षा को महत्त्व देते हुए सामान नदी में डाल दिया। एक बनिए के पास तीन खाली डिब्बे और एक रुपयों से भरा डिब्बा था। उसने खाली डिब्बे पानी में डाल दिए। नाविक ने कहा—इस बजनी डिब्बे को डाल दो। बनिए ने रुपयों को ऐसे व्यर्थ बहाना उचित नहीं समझा। वह डिब्बे को साथ ले नदी में कूद पड़ा। नौका हल्की हो गई। पर वह बनिया उस डिब्बे के भार से दबकर डूब गया। यदि वह खाली डिब्बे के साथ कूदता तो सम्भव है बच जाता, पर भरे हुए डिब्बे ने उसे डुबो दिया।

लोगों का भरे हुए पर अधिक विश्वास है, खाली पर नहीं। काम में लगे रहते हैं तो समझते हैं भरे हुए हैं, समय का उपयोग हो रहा है। जब खाली होते हैं तब समझते हैं, आज तो समय व्यर्थ ही खो रहे हैं। लोग खाली रहना नहीं जानते और खाली रहने के समय का उपयोग करना भी नहीं जानते। आदमी खाली कहा रह पाता है। जब उसके पास कोई काम नहीं होता, तब भी वह खाली

नहीं है। उसके मन का चक्का इतनी तीव्र गति से घूमता है कि दुनिया की सारी स्मृतिया उस समय उभर आती हैं। मस्तिष्क विचारों से, सकल्प-विकल्पों से भर जाता है। कहा है खाली वह आदमी ? उसका दिमाग भरा ही रहता है।

बहुत बड़ा कवि था—इमरसन। वह घूमने निकला। अकस्मात् वर्षा आ गई। उसके पास अपनी कविताओं की एक पांडुलिपि थी। भोगने के डर से उसने उस पांडुलिपि को एक दुकानदार के पास रख दी। इमरसन चला गया। दुकानदार ने देखा—कुछ पन्ने भरे हुए हैं, कुछ खाली हैं। वह भरे हुए पन्नों में वस्तु लपेट कर ग्राहकों को देता रहा। कुछ समय पश्चात् वर्षा रुकी, इमरसन आया पांडुलिपि मागी। दुकानदार ने कहा—‘माफ करना, कुछेक भरे पन्नों का मैं उपयोग कर लिया है। खाली पन्ने ज्यों के त्यों हैं। भरे काम के नहीं थे। खाली लिखने के काम आ सकते हैं।’ यह सुनते ही इमरसन का माया ठनका। उसकी सद्यः लिखित महत्त्वपूर्ण कविताओं के पन्ने निकल चुके थे। शेष वचे थे केवल कोरे कागज।

### अध्यात्म है खाली होने की प्रक्रिया

सभव है इमरसन ने भी ध्यान नहीं दिया होगा और दुकानदार ने भी ध्यान नहीं दिया होगा कि व्यवहार की दुनिया में खाली का मूल्य नहीं होता, भरे का मूल्य होता है। खाली पन्ने का क्या मूल्य हो सकता है व्यवहार की दुनिया में और खाली डिब्बे का क्या मूल्य हो सकता है व्यवहार की दुनिया में ? इसी प्रकार खाली चित्त और खाली मन का भी क्या मूल्य हो सकता है व्यवहार की दुनिया में ? व्यवहार में जीने वाले यही चाहते हैं कि ये सब सदा भरे ही रहें, कभी खाली न हो। जब अध्यात्म की यात्रा शुरू होती है तब भरे का क्या मूल्य है और खाली का क्या मूल्य है, स्पष्ट हो जाता है। उस यात्रा में यह अनुभव होता है कि लिखा हुआ कागज चला गया, अच्छा हुआ। भरा हुआ डिब्बा चला गया तो अच्छा हुआ। भरा हुआ मन, भरी हुई बुद्धि, भरा हुआ चित्त खाली हो गया तो अच्छा हुआ। वहा खाली होना ही श्रेयस्कर माना जाता है। जब खाली होने की प्रक्रिया प्रारंभ होती है तब उस क्षण में जो अनुभव होता है, वही वास्तव में चैतन्य का अनुभव है। चैतन्य के अनुभव का वही क्षण है जिस क्षण में हमारा चित्त खाली हो गया होता है। उस क्षण में न श्वास-प्रेक्षा, न शरीर-प्रेक्षा, न चैतन्य-केन्द्र-प्रेक्षा और कोई भी प्रेक्षा की जरूरत नहीं होती। न रगो का ध्यान, न लेश्या-ध्यान, न केन्द्र-ध्यान, कुछ भी आवश्यक नहीं होता। फिर लेश्यातीत स्थिति प्राप्त हो जाती है।

इस सदर्भ में एक प्रश्न आता है कि जिन क्रियाओं की जरूरत नहीं है, उन्हें हम करते ही क्यों हैं ? जिन्हे छोड़ना है, उन्हें क्यों करते जा रहे हैं ? प्रश्न स्वाभाविक है। इस सप्ताह का स्वभाव ही ऐसा है कि जिसे छोड़ना होता है, उसे पहले

करना होता है। नदी को पार कर नौका को छोड़ना पड़ता है। किन्तु जब तक नदी का किनारा न आ जाए तब तक नौका पर चलना होता है, उसे छोड़ा नहीं जा सकता। जब तक निर्विकल्प चेतना न जाग जाए तब तक अध्ययन, पुनरावर्तन, जिज्ञासा, अनुप्रेक्षा—ये सब करने पड़ते हैं। विचार ध्यान का अभ्यास करना पड़ता है। जब विचार ध्यान की सीमा समाप्त होती है और निर्विचार ध्यान की सीमा में प्रवेश करते हैं, निर्विचार चेतना में जाते हैं, केवल आत्म-ध्यान की भूमिका में जाते हैं तब अध्ययन, अनुप्रेक्षा आदि छूट जाते हैं। कोई आवश्यकता नहीं रहती। सब समाप्त हो जाते हैं। वहाँ फिर आलवन बनते हैं—क्षान्ति, मुक्ति, आर्जव और मार्दव।

### निर्विकल्प-चेतना के आलवन

निर्विकल्प-चेतना का पहला आलवन बनता है—क्षान्ति। इसका अर्थ है—क्रोध-मुक्ति। क्रोध के पर्याय नष्ट होते हैं और क्रोध-मुक्ति की भावना जाग जाती है। वह उस चेतना का आलवन बन जाता है। आत्म ध्यान से क्रोध नष्ट होता है, क्रोध को देखने से क्रोध नष्ट होता है। क्रोध आता है। श्वास रोका, क्रोध नष्ट हो गया। अच्छा विचार उभरा, क्रोध शांत हो गया। यह क्रोध का उपशमन है। इसे कुछ लोग दमन भी कहते हैं। दमन और उपशमन एक ही बात है। क्रोध भी एक विकल्प है। दूसरा विकल्प आते ही क्रोध शांत हो जाता है। एक विकल्प के द्वारा दूसरे विकल्प को परास्त कर दिया। एक शक्तिशाली हाथी ने दूसरे मदीन्मत्त हाथी को परास्त कर दिया। एक साड ने दूसरे साड पर विजय पा ली। इतना ही हुआ। वह मिटा नहीं, नष्ट नहीं हुआ। परास्त होने वाला निमित्त पाकर पुन फुफकार सकता है। उपशान्त किया हुआ क्रोध न जाने कब पुनः सक्रिय होकर सताने लग जाए। विकल्प के द्वारा विकल्प का उपशमन— यह दमन की प्रक्रिया है। यह क्षय की प्रक्रिया नहीं है। उस विकल्प को क्षीण करने की प्रक्रिया है—निर्विकल्प चेतना का जागरण। निर्विकल्प चेतना जैसे-जैसे पुष्ट होती है, क्रोध का विकल्प अपने आप क्षीण होता जाता है। उपशांत नहीं, क्षीण हो जाता है।

जब निर्विकल्प चेतना शक्तिशाली होती है तब क्षमा स्वयं एक आलवन बन जाती है।

मुक्ति का अर्थ है—निर्लोभता। लोभरहित चेतना एक आलवन बनती है। अनुभव होने लगता है कि चेतना में लोभ का कोई पर्याय नहीं है। चेतना स्वयं एक आलोक है। लोभ चेतना का एक विकार है, अन्धकार है। उस विकार का साक्षात् होने लगता है। इसी प्रकार कपट की चेतना का साक्षात् होता है, ऋजुता की चेतना जाग जाती है। अहकार के विकल्प का साक्षात् होता है, मृदुता की

चेतना जाग जाती है। साधक को यह स्पष्ट अनुभव होने लगता है कि क्रोध चेतना का स्वभाव नहीं है, अहंकार और लोभ चेतना का स्वभाव नहीं है। माया और कपट चेतना का स्वभाव नहीं है। चेतना का स्वभाव है—क्षमा, ऋजुता, मृदुता, लघुता आदि। ये ही निर्विकल्प चेतना के आलवन बनते हैं। इस चेतना के जागने पर सारे ग्रन्थ छूट जाते हैं, स्वाध्याय और अनुप्रेक्षाएँ छूट जाती हैं। उनके केवल सूक्ष्म पर्याय बचते हैं, स्थूल पर्याय छूट जाते हैं। जब क्षमा, ऋजुता, मृदुता आदि चेतनाओं का साक्षात्कार होता है तब उनके नीचे छिपी हुई सूक्ष्म चेतना का भी साक्षात्कार होने लगता है। चित्त निर्मल होता है, म्यस्थ बनता है। अस्वस्थ चित्त से क्या-क्या नहीं हो जाता।

### विचार और आचार भी रोग के कारण

आश्रय आयुर्वेद के महान् आचार्य थे। अग्निवेश ने उनसे पूछा—'भगवन् ! आपने कहा है कि, 'रोगो का कारण है कुपथ्य। किन्तु कभी-कभी एक साथ इतने रोग फैलते हैं कि सारे गाव, नगर और पूरा जनपद ही नष्ट हो जाता है। क्या सबने एक साथ कुपथ्य कर लिया कि सबको एक साथ मरना पडा ?'

आश्रय ने कहा—'वत्स ! केवल कुपथ्य ही रोगो का कारण नहीं है। मनुष्यों के विचार और आचरण भी रोगो के कारण बनते हैं। जब एक साथ कोई बुरा विचार फैलता है तब महामारी की स्थिति बन जाती है। जब एक साथ कोई बुरा आचरण होता है तब भयंकर बीमारी से सारा जनपद आक्रान्त हो जाता है। जब तक बुरा विचार और बुरा आचरण नहीं छूटता, तब तक बीमारी से छुटकारा नहीं मिलता, लोगो का स्वास्थ्य नहीं बनता।'

रोग का कारण केवल भोजन ही नहीं है, विचार और आचार भी उसके मुख्य कारण हैं। स्वास्थ्य की कामना करने वाले व्यक्ति को आहार से अधिक ध्यान विचार और आचार पर केन्द्रित करना पडता है। जब निर्विकल्प चेतना जागती है तब पता चलता है कि वास्तव में स्वास्थ्य क्या है? आज समाज के स्तर पर विषमता मिटाने और समता की स्थापना करने के अनेक प्रयत्न चलते हैं, किन्तु यथार्थ में समता क्या है, विषमता क्या है इसका ज्ञान निर्विकल्प चेतना के जागने पर ही हो सकता है। निर्विकल्प चेतना का क्षण वास्तव में साधना की परम उपलब्धि का क्षण है।

### निर्विचार का सार : निष्पत्तियाँ

हमारे सारे प्रयत्न आरंभिक हैं। हम अभी यह न मानें कि रोगो का स्पन्दन या श्वास के स्पन्दन पकड़ में आ गए, चैतन्य-केन्द्र और शरीर के स्पन्दन पकड़ में आ-गए, हम ध्यान में सफल हो गए। यह तो अभ्यात्म-यात्रा का प्रथम पडाव है।

हमें यहां रुकना नहीं है। बहुत आगे जाना है। गन्तव्य दूर है। हमें चलते रहना है। इस कपन और स्पन्दन वाले शरीर में, इन्द्रिय-चेतना, मनस्थ चेतना और चित्त की चेतना वाले शरीर में एक ऐसा तत्त्व भी है जो इन स्पन्दनों से परे है, इन चेतनाओं से परे है। उसका साक्षात्कार हमें इष्ट है। जितने क्षण हम निर्विकल्प चेतना में रहेगे, जितने क्षण हम शून्य में रहेगे, उन क्षणों में आत्म-साक्षात्कार होगा। आत्म-साक्षात्कार की महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है—निर्विकल्प चेतना का निर्माण।

अध्यात्म जगत् की यह एक महत्त्वपूर्ण देन है। भौतिक और व्यावहारिक जगत् में इसका कोई मूल्य नहीं है। इस सीमा पर पहुँचकर ही हम भौतिक जगत् और अध्यात्म जगत् के अन्तर को समझ सकते हैं।

### अव्यय चेतना

जिस दुनिया में निर्विचार और निर्विकल्प का महत्त्व है, सचमुच वह कोई दूसरे प्रकार की दुनिया है। यह काल्पनिक बात नहीं है। यह यथार्थ है। जब यह चेतना जागती है तब सारी असमाधियाँ दूर हो जाती हैं। सबसे पहला सुफल होता है—अव्यय चेतना की जागृति। निर्विकल्प चेतना में जीने वाला व्यक्ति निर्व्यथ जीवन जीता है। उसकी चेतना में व्यथा नहीं होती। उसके सामने कितना ही प्रतिकूल वातावरण उपस्थित हो, भयकर परिस्थितियाँ और समस्याएँ हो, वह कभी व्यथित नहीं होता। उसका चित्त सदा अव्यय रहता है। वह घटना को जानता है, पर व्यथित नहीं होता। उस पर घटना का कोई असर नहीं होता। जैसे सोये हुए व्यक्ति के सामने घटने वाली घटना का उस पर कोई असर नहीं होता वैसे ही निर्विकल्प चेतना में जीने वाले व्यक्ति पर घटनाओं का कोई असर नहीं होता। कोई भी घटना उसे क्षुब्ध नहीं कर पाती। वह घटना को जान लेता है, भोगता नहीं। वह केवल ज्ञाता रहता है, भोक्ता नहीं।

### अमूढ चेतना

दूसरा सुफल यह होता है कि चेतना असम्मोह स्थिति में चली जाती है। उसमें फिर मूढता पैदा नहीं होती। इस दुनिया में मूढता पैदा करने वाले अनेक तत्त्व हैं; वह एक शब्द सुनता है, एक रूप देखता है और सम्मोहित हो जाता है। उसकी चेतना समूह बन जाती है। एक विचार सामने आता है और समूह बन जाता है। पग-पग पर समूहता के कारण विखरे पड़े हैं। वह इनमें फँस जाता है। सारे सम्मोहन विकल्प चेतना में जागते रहते हैं। विकल्प उभरता है। साथ-साथ मूढता उभरती है। निर्विकल्प चेतना के उपलब्ध होने पर चित्त मूढ नहीं बनता, सम्मोहन समाप्त हो जाते हैं।

## पग-पग पर मूढता है

वह अभी-अभी संन्यासी बना था। एक तालाब के पास सो रहा था। कुछ स्त्रियां पानी लेने तालाब पर आईं। उन्होंने संन्यासी को देखा। एक स्त्री बोली— देखो, संन्यासी हो गया तो क्या? अभी सिरहाने का मोह नहीं छूटा। कपड़े का तकिया नहीं मिला तो ईंट का तकिया बना दिया।

संन्यासी के कानों में ये शब्द पड़े। वह उन शब्दों से समूढ़ हो गया। उसने तत्काल सिर के नीचे दी हुई ईंट निकाल दी। स्त्रियों ने यह देखा। एक स्त्री बोली— 'अच्छे संन्यासी बने! थोड़ी-सी बात कही और डर गए। उन शब्दों के प्रभाव में आ गए। महाराज! आपने संन्यास ले लिया। घर-बार छोड़ दिया, पर लगता है अभी तक आपने चित्त नहीं छोड़ा। हम तो गृहस्थ हैं। यो ही कहते रहेंगे। हमारे कहे-कहे आप करते रहेंगे तो संन्यास का पालन ही नहीं कर पाएंगे। आप कभी ईंट निकालेंगे और कभी रखेंगे।'

कितनी मार्मिक है कथा! कोई व्यक्ति पग-पग पर मूढ बनता है तो दुनिया उसको टिकने नहीं देती। यह दुनिया अच्छे कार्य की भी आलोचना करती है और चुरे कार्य की भी आलोचना करती है। यदि कोई व्यक्ति शब्दों और विचारों के आधार पर समूढ़ होता है तो उसे जीने का अधिकार ही प्राप्त नहीं होता। निर्विकल्प चेतना में समूढ़ होने की स्थिति समाप्त हो जाती है।

## विवेक-चेतना

तीसरा सुफल यह होता है कि उससे विवेक-चेतना जाग जाती है। विवेक-चेतना के जागने पर साधक में पार्थक्य-शक्ति विकसित हो जाती है। वह जान जाता है कि यह छाछ है और यह मक्खन। यह खली है और यह तेल। यह शरीर है और यह आत्मा। यह अचेतन है और यह चेतन। यह अशाश्वत है और यह शाश्वत। आत्मा और पुद्गल का स्पष्ट भेद उसे साक्षात् हो जाता है। यह विवेक चेतना बहुत बड़ी उपलब्धि है।

## व्युत्सर्ग-चेतना

चौथा सुफल यह होता है कि जब विवेक-चेतना पुष्ट होती है तब व्युत्सर्ग की क्षमता बढ़ती है, त्याग और विसर्जन की शक्ति का विकास होता है। फिर छोड़ने में सकोच नहीं होता, चाहे शरीर को छोड़ना पड़े, इन्द्रिय-विषयों को छोड़ना पड़े, परिवार या धन को छोड़ना पड़े। उसमें छोड़ने की इतनी क्षमता बढ़ जाती है कि वह जब चाहे तब किसी को भी छोड़ सकता है। कोई मोह नहीं रहता।

व्युत्सर्ग की चेतना जागने पर साधक को स्पष्ट अनुभव हो जाता है कि मैं

चैतन्यमय हूँ। यही मेरा अस्तित्व है। चैतन्य के अतिरिक्त जितना भी जुड़ा हुआ है वह विजातीय है, मेरा नहीं है। वह रहे या न रहे इससे मुझे क्या? समय पर सबको छोड़ दूंगा। व्युत्सर्ग-चेतना से त्याग की शक्ति प्रबल होती है।

### समाधि-यात्रा और निष्पत्ति

समाधि का पहला बिन्दु है—केवल ज्ञान और केवल दर्शन—केवल जानना और केवल देखना। इस बिन्दु से हम समाधि की साधना प्रारंभ करते हैं। दूसरे शब्दों में, समाधि की यात्रा सवेदनशून्य ज्ञान और सवेदनशून्य दर्शन से होती है। हम प्रयत्न करते हैं कि हमारे कुछ क्षण ऐसे बीतें जिनमें हम केवल जानें, केवल देखें, कोई सवेदन साथ में न जुड़े। प्रियता और अप्रियता, राग और द्वेष—कोई विकल्प न रहे। यहाँ से समाधि की यात्रा शुरू होती है और वह आगे बढ़ती-बढ़ती निर्विकल्प चेतना तक पहुँच जाती है। यहाँ पहुँचने पर विचारों के विकल्प, पदार्थों के विकल्प, सब विकल्प शांत हो जाते हैं। मन का समुद्र शांत हो जाता है। उसमें विकल्प की कोई तरंग नहीं उठती। जिस चेतना में विकल्प की हल्की-सी तरंग भी नहीं उठती, वह है—निर्विकल्प चेतना। उस स्थिति तक पहुँच जाना ही हमारी साधना का उद्देश्य है। यही हमारा गन्तव्य है, यही हमारी मजिल है। जैसे-जैसे चेतना का विकास होगा, जैसे-जैसे विकल्पों को कम करते हुए निर्विकल्प चेतना के क्षणों में जीने का अभ्यास होगा, वैसे-वैसे वह चेतना पुष्ट होगी और चेतना का वह अनन्त सागर एक दिन निस्तरंग और ऊर्मिविहीन बन जाएगा। उस स्थिति में, उस परम सत्य का साक्षात्कार होगा जिसके लिए हजारों-हजारों लोग सदा उत्सुक रहते हैं।

आत्मा का साक्षात्कार कैसे हो? परमात्मा का साक्षात्कार कैसे हो? परम सत्य का साक्षात्कार कैसे हो?—ये-प्रश्न किसी शाब्दिक उत्तर के द्वारा समाहित नहीं होंगे। ये प्रश्न शब्दातीत चेतना के जागने पर ही समाहित हो सकेंगे।





अपारां सरां गच्छामि

शिविर ४

अणुप्रत विहार, नई दिल्ली

१५-५-७९ से २०-५-७९



## ३३ : समस्या के मूल की खोज

१. समस्या के मूल की खोज ।
२. मूल है—मनोबल की दुर्बलता।
३. मनुष्य परिस्थिति को झेलने में असमर्थ होता है तब टूट जाता है ।
४. अनुप्रेक्षा है आच, टॉनिक ।
  - कल्पना जगत् से निकल यथार्थ के जगत् में ।
  - स्वतन्त्रता ।
  - अपनी शक्तियों के प्रति जागरूकता ।
५. समस्या क्या है ?
  - शरीरशास्त्र और मन शास्त्र की भाषा में—तनाव ।
  - कर्मशास्त्र और अध्यात्मशास्त्र की भाषा में—कर्म-विपाक ।
  - समाजशास्त्र की भाषा में परिस्थिति और वातावरण ।
  - अर्थशास्त्र की भाषा में—उत्पादन कम, खपत अधिक, आय कम, आवश्यकता अधिक ।
६. बहुमुखी जीवन—बहुमुखी समस्याएं ।

# ग्यारह

## मूल की खोज

एक भाई ने मेरे पास आकर कहा—‘मन को शान्त करना चाहता हूँ। मन बहुत अशान्त है।’ मैंने पूछा—‘क्या हुआ?’ उसने कहा—‘अभी-अभी मेरी पत्नी का देहावसान हो गया। उसका वियोग मेरे मन में खटक रहा है। मन को समझाता हूँ पर वह मानता ही नहीं।’

यह शिकायत एक की नहीं, सबकी है कि हम मन को समझाते हैं, पर वह मानता ही नहीं। मनुष्य ने इस सूत्र को पकड़ लिया कि मन मानता ही नहीं, समस्या कैसे सुलझे! यह बहुत बड़ा वहाना है। जो मानता है उसे हम मनवाना नहीं चाहते, और जो बेचारा नहीं मानता उसे हम मनवाना चाहते हैं। जिसे मनवाना चाहिए उस ओर हम ध्यान नहीं देते। यही हमारी सबसे बड़ी समस्या है। जब तक हम समस्या का मूल नहीं खोज लेते तब तक समस्या का समाधान नहीं हो सकता। प्रत्येक मनुष्य चाहता है कि समस्या मिटे, दुःख मिटे, सुख आए, सुलझाव आए। चाहता है, पर केवल चाह से कुछ भी नहीं मिल सकता। मनुष्य अनन्तकाल तक चाह करता रहे पर वह चाह कभी पूरी नहीं होती। जब तक चाह की पूर्ति के लिए कोई प्रयत्न नहीं किया जाता तब तक चाह से कुछ नहीं बनता। चाह के अनुरूप मार्ग की खोज होनी चाहिए। सबसे पहले यह खोज होनी चाहिए कि समस्या का मूल क्या है? जब तक समस्या का मूल नहीं खोजा जाता तब तक समस्या का अंत नहीं हो सकता। एक समस्या को सुलझाते हैं तो दूसरी समस्या सामने आ खड़ी हो जाती है, क्योंकि मूल विद्यमान है। जब तक मूल (जड़) हरा-भरा है तो वसन्त भी आएगा और पतझड़ भी आएगा। इनको रोकना नहीं जा सकता। नये पत्ते आते रहेंगे, पुराने पत्ते गिरते रहेंगे, उनका अन्त कभी नहीं होगा, क्योंकि जड़ हरी-भरी है। मूल बात है जड़ की, पत्ते की नहीं है। हम पत्ते का समाधान चाहते हैं। यह समाधान होता नहीं। समाधान के लिए जड़ तक पहुँचना जरूरी है।

## समस्या का मूल है—मनोबल की दुर्बलता

आज की समस्या का मूल है—चित्त की दुर्बलता, मनोबल की कमी। जब मन की शक्ति कम होती है तब समस्याएं भयकर बनती चली जाती हैं। जब मन की शक्ति दृढ़ होती है तब समस्याएं आती हैं पर लगता है कि कोई समस्या ही नहीं है। बहुत बड़ी समस्या भी छोटी हो जाती है। जब मन का बल टूट जाता है तब राई पहाड़ बन जाती है। समस्या को बड़ा-छोटा नहीं कहा जा सकता। कोई भी समस्या स्वयं में बड़ी नहीं है और कोई भी समस्या स्वयं में छोटी नहीं है। मनोबल अटूट है तो प्रत्येक समस्या छोटी है। मनोबल टूटा हुआ है तो प्रत्येक समस्या बड़ी है। समस्या का छोटा होना या बड़ा होना, भयकर होना या सरल होना इस बात पर निर्भर है कि मनोबल कम है या अधिक। आदमी समस्या पर ध्यान अधिक केन्द्रित करता है, समस्या को सुलझाने का अधिक प्रयत्न करता है। जैसे-जैसे वह सुलझाने का प्रयत्न करता है, वैसे-वैसे समस्या उलझती जाती है और इसलिए उलझती जाती है कि समस्या को सुलझाने की जो शक्ति है—इच्छा-शक्ति, एकाग्रता की शक्ति या सकल्प-शक्ति—वह वहा नहीं है। व्यक्ति न इच्छा-शक्ति को जगाने का अभ्यास करता है, न एकाग्रता को प्राप्त करने का प्रयत्न करता है और न सकल्प-शक्ति को जगाने का प्रयत्न करता है। जब यह नहीं होता, भीतर से शक्ति का जागरण नहीं होता तब मनोबल नहीं बढ़ता और मनोबल के अभाव में समस्या का समाधान हो सके, यह संभव नहीं हो सकता। समस्या के समाधान के लिए शक्ति का सचय जरूरी है। जितनी शक्ति है उतनी यदि खर्च हो जाती है तो समस्या का समाधान नहीं हो सकता।

### शक्ति का सचय

पत्नी पढी-लिखी थी। उसने पति से कहा—अब आय-व्यय का हिसाब मैं रखा करूंगी। उसने एक काँपी ली। एक ओर आय का विभाग, एक ओर व्यय का विभाग। महीना पूरा हुआ। आय के विभाग में लिखा था—हजार रूपयों की आय। व्यय के विभाग में लिखा था—सब खर्च हो गए।

जितनी शक्ति का अर्जन होता है, उतनी शक्ति का खर्च हो जाए तो कोई अतिरिक्त कार्य नहीं किया जा सकता। अतिरिक्त कार्य के लिए सचय आवश्यक होता है। शरीर में शक्ति की जितनी आय होती है, यदि वह सारी खर्च हो जाती है तो केवल जीवन जीया जा सकता है, कोई अतिरिक्त कार्य नहीं किया जा सकता। अतिरिक्त कार्य या विकास के लिए शक्ति का सचय अपेक्षित होता है। यह शक्ति-सचय तभी संभव है जब हम तनाव-विसर्जन की प्रक्रिया को जानें। जो व्यक्ति इस तनाव-विसर्जन की प्रक्रिया को नहीं जानता वह शक्ति का अतिरिक्त

सचय नहीं कर पाता। जो शक्ति अर्जित होती है वह विसर्जित हो जाती है। शक्ति पैदा होती है पर तनाव उस शक्ति को क्षीण कर देता है। तब मनुष्य कोई बड़ा काम नहीं कर सकता। उसके पास बड़ा काम सपन्न करने की शक्ति ही नहीं बचती। मनुष्य और पशु में यही तो अन्तर है कि पशु शक्ति का संचय नहीं कर सकता। शारीरिक शक्ति को भले ही वह कुछ संचित कर ले, पर मस्तिष्कीय शक्ति का संचय वह कर ही नहीं सकता। क्योंकि वह शक्ति-संचय की प्रक्रिया से अनभिज्ञ है। मनुष्य शक्ति-संचय की प्रक्रिया को जानता है। मनुष्य में चिन्तन की यह विशेषता है कि वह शक्ति के संचरण और संचय की पद्धति को जानता है।

### शक्ति-जागरण का सूत्र

हमारे शरीर में एक तरल पदार्थ है जो मस्तिष्क से लेकर पूरे पृष्ठरज्जु तक फैला हुआ है। उसे 'सेरिगो स्पाइनल फ्लूइड' कहते हैं। इसका रंग भूरा है। यह शक्ति संचरण का माध्यम है। इसके माध्यम से मस्तिष्क से लेकर पूरे पृष्ठरज्जु तक शक्ति का संचार और विशिष्ट शक्तियों का जागरण होता है। यदि यह तरल पदार्थ न हो तो कोई बौद्धिक विकास या आध्यात्मिक विकास नहीं हो सकता। अतिरिक्त विकास संभव नहीं बन सकता। यह भूरे रंग का तरल पदार्थ बहुत शक्तिशाली पदार्थ है। आयुर्वेद में इसे मज्जा कहा जाता है। इसमें अद्भुत शक्तियाँ भरी पड़ी हैं। यदि इसे प्रभावित किया जा सके, इस पर ध्यान केंद्रित किया जा सके तो न केवल बौद्धिक विकास ही किया जा सकता है, अपितु अतीन्द्रिय चेतना का जागरण भी किया जा सकता है। इसके माध्यम से मन की सूक्ष्मतरंग शक्तियों को खोला जा सकता है, शक्ति को बढ़ाया जा सकता है।

### समस्या एक : मूल अनेक

आज सबसे बड़ी समस्या है—मन की दुर्बलता। मन इतना जल्दी टूट जाता है कि वह किसी भी परिस्थिति को झेल नहीं पाता। दो वाद हैं। एक है परिस्थितिवाद और दूसरा है चैतन्यवाद। समाजशास्त्री सारी समस्याओं का समाधान परिस्थिति में खोजते हैं। समाजशास्त्रीय भाषा में समस्या है—परिस्थिति। जब परिस्थिति उलझ जाती है तब वह समस्या बन जाती है। जब परिस्थिति सुलझ जाती है तब समस्या सुलझ जाती है। समाजशास्त्र समस्या का पूरा दायित्व परिस्थिति पर डालता है। इस प्रकार सारी समस्याओं के लिए परिस्थिति उत्तरदायी है।

मानसशास्त्री मानता है कि समस्या का मूल है तनाव। वह सारी समस्याओं के लिए तनाव को उत्तरदायी मानता है। फिजिकल टेन्सन—शारीरिक तनाव

और मेन्टल टेन्सन—मानसिक तनाव—ये समस्या को पैदा करते हैं। शरीर में दर्द तब होता है जब वह तनावग्रस्त होता है। जब शरीर के स्नायु-संस्थान में तनाव भर जाता है तब दर्द होता है, पीड़ा होती है। जब तनाव जम जाता है तब वह हमारे ऊर्जा-क्षेत्र को प्रभावित और क्षतिग्रस्त करता है।

चैतन्यवादी, अध्यात्मशास्त्री या कर्मशास्त्री समस्या के लिए उत्तरदायी मानता है—कर्म के विपाक को, सस्कारो को। कर्म का विपाक होता है, सस्कार जागते हैं तब समस्याएं पैदा होती हैं।

समस्या के प्रति ये अलग-अलग दृष्टिकोण हैं। तनाव भी उनमें एक मुख्य दृष्टिकोण है। अर्थशास्त्र की दृष्टि से आय कम और व्यय अधिक होता है तब एक प्रकार का तनाव पैदा हो जाता है, जिससे समस्या पैदा होती है। तनाव को जितनी भापाए है, व्याख्याएं हैं या जितने दायित्वपूर्ण दृष्टिकोण हैं वे परस्पर विरोधी नहीं हैं, किन्तु वास्तविक हैं, सापेक्ष हैं। क्या जीविका एक समस्या नहीं है? क्या उससे तनाव पैदा नहीं होता? एक आदमी नौकरी पर है। सुख से जीवन-यापन कर रहा है। अचानक उसकी नौकरी छूट जाती है। क्या वह तनाव से ग्रस्त नहीं होगा? अवश्य ही वह तनाव से भर जाएगा। उसका सारा सुख एक सपना बन जाएगा। छूटी केवल नौकरी और वह घटना उसके मनोबल को मिटाने के लिए पर्याप्त है। वह व्यक्ति चिन्ता, विपाद और पीड़ा से आक्रान्त हो जाएगा। कल क्या होगा? बच्चे कैसे पढ़ेंगे? किराया कैसे देगे? आदि-आदि चिन्ताओं से वह ग्रस्त हो जाएगा। क्या अर्थ का अभाव तनाव पैदा नहीं करता? क्या परिस्थिति तनाव पैदा नहीं करती? जाने-अनजाने, चाहे-अनचाहे एक प्रकार की परिस्थिति निर्मित होती है और व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाता है। परिस्थिति व्यक्ति को बहुत प्रभावित करती है।

एक व्यक्ति रेल में यात्रा कर रहा था। अचानक चार-पाच आदमी आए और बोले—देखो, यह चाकू है। जो कुछ तुम्हारे पास धन है वह दे दो, अन्यथा चाकू की तेज धार तुम्हारी छाती के आर-पार पहुंच जाएगी। अनचाहे एक परिस्थिति पैदा हो गई। अब वह क्या करे? एक ओर धन का मोह है, दूसरी ओर प्राणों का मोह है। दोनों ओर मोह है। आदमी परिस्थिति में उलझ जाता है।

परिस्थिति कुछ भी नहीं है, यह नहीं कहा जा सकता। परिस्थिति का प्रभाव क्या होता है, वह उस व्यक्ति से पूछो जो उसका सामना कर रहा है, जो उसमें उलझा हुआ है। परिस्थिति कुछ भी नहीं है, यह वही व्यक्ति कह सकता है जिसने परिस्थिति को भोगा नहीं है। जिसने परिस्थितियों को भोगा है, सामना किया है, देखा है, वह परिस्थिति का मूल्य जानता है। परिस्थिति के कारण व्यक्ति क्या होता है और क्या बन जाता है। उसका सारा व्यक्तित्व ही बदल जाता है। परिस्थिति का अपना मूल्य है। यह एक सचाई है।



शरीर का तनाव भी एक सचाई है। जब शरीर में कोई तनाव पैदा होता है तब वह भाग अकड़ जाता है। उसमें ऐंठन पैदा हो जाती है। वह पीड़ा और दर्द करने लगता है।

### रसायन और विद्युत्प्रवाह

शरीर में दो तत्त्व अधिक सक्रिय रहते हैं। एक है रसायन और दूसरा है विद्युत्। शरीर का अपना फिजिक्स है, उसका अपना तन्त्र है। विद्युत् का अपना कार्य है। दोनों कार्य करते हैं। शरीर के रसायन ठीक होते हैं तो शरीर स्वस्थ ढंग से काम करता है और यदि ये रसायन विगड जाते हैं तो शरीर अस्वस्थ बन जाता है। कुछ लोग कहते हैं कि जब सोते हैं तब शरीर स्वस्थ-सा प्रतीत होता है, उठते हैं तब निष्प्राण और शिथिल-सा लगता है। कुछ लोग कहते हैं कि सोते हैं तब शरीर ढीला लगता है, अस्वस्थ लगता है, पर उठते हैं तब उसमें ताजगी आ जाती है और विल्कुल स्वस्थ लगता है। सुबह स्वस्थ, शाम को अस्वस्थ, शाम को अस्वस्थ और सुबह स्वस्थ। ऐसा क्यों? यह इसीलिए होता है कि या तो शरीर के विद्युत् का सन्तुलन विगड जाता है या शरीर के रसायन बदल जाते हैं। जब-जब ये रसायन बदलते हैं, जब-जब विद्युत् की धारा का सन्तुलन विगडता है, तब-तब शरीर में परिवर्तन आता रहता है। एक आदमी को २४ घंटों में एक जैसा नहीं पाया जा सकता, न मानसिक दृष्टि से और न शारीरिक दृष्टि से।

### बड़ा गिरगिट है आदमी

आदमी सूर्योदय के साथ अपना दिन प्रारम्भ करता है और सूर्यास्त के साथ उसे पूरा करता है। वह सूर्यास्त के साथ रात्रि का प्रारम्भ करता है और सूर्योदय के साथ उसे पूरा करता है। सूर्य की साक्षी से वह दिन बिताता है और सूर्य के अभाव में रात्रि बिताता है। कोई भी व्यक्ति यह दावा नहीं कर सकता कि वह इस पूरे समय में एक-सा रहा हो। यदि कोई दावा करता है तो वह झूठा होगा। इस अवधि में मानसिक-तन्त्र और शारीरिक-तन्त्र में उतार-चढ़ाव आते हैं। मन और तन एक-सा नहीं रहता। कितना बदलता है। चेतन जितना बदलता है उतना जड नहीं बदलता। जड में भी परिवर्तन आता है। सूक्ष्म जगत् में सब कुछ बदलता है, किन्तु स्थूल जगत् में आदमी का तन और मन जितना बदलता है उतना जड पदार्थ नहीं बदलता। आदमी इतने रंग बदलता है कि शायद गिरगिट भी इतने रंग नहीं बदलता। गिरगिट के पास उतने रंग हैं ही नहीं। आदमी बहुत बड़ा गिरगिट है। एक घंटे में कितने मनोभाव बदल जाते हैं। कभी उसमें राग भाव जागता है, कभी द्वेष का। कभी बह क्रूर बनता है तो कभी करुणा से भर है। कभी उसमें हास्य का भाव जागता है तो कभी रुदन का भाव जागता

है। इन सब भावों को यदि फिल्माया जाए तो बहुत बड़ी फिल्म हो सकती है। इसके लिए हाई प्रीबेन्सी का केमरा आवश्यक होगा। एक घंटे में हजारों-लाखों भाव बदलते हैं। एक-एक भाव के अनेक पोज लेने होंगे, तब मन का एक चित्र सामने आएगा। इतनी है हमारी गतिशीलता और परिवर्तनशीलता। यदि हम इन सारे रूपों को जान सकें तो समस्या का समाधान प्राप्त हो सकता है। समस्या का समाधान खोजने के लिए सारे दृष्टिकोणों को सापेक्ष करना होगा। जिन-जिन पर, जिन-जिन लोगों ने दायित्व डाला है, उन सबको सापेक्ष कर, एक पूरा चित्र बनाकर देखना होगा।

### समस्या के मूल में

समस्या के मूल में परिस्थिति भी एक सचाई है, शरीर की विद्युत् और रसायन भी एक सचाई है, मानसिक परिवर्तन और तनाव भी एक सचाई है, आजीविका का प्रश्न भी एक सचाई है, सस्कार और कर्म वे भी एक सचाई हैं। हम किसी एक सचाई को पूरी सचाई मानकर यदि शेष सचाइयों को अस्वीकार कर देते हैं तो और सघन अन्धकार में भटक जाते हैं।

### संसार : समस्याओं का आलय

एक व्यक्ति ने मुझे पूछा—क्या ध्यान के द्वारा सभी समस्याओं का समाधान हो सकता है? मैंने कहा—'संसार में ऐसी कोई शक्ति नहीं है जो सभी समस्याओं का समाधान दे सके। सब शक्तियों की अपनी-अपनी सीमा है। यदि किसी एक शक्ति के द्वारा सारी समस्याओं का समाधान हो सके तो मैं उसे सार्वभौम शक्ति सम्पन्न ईश्वर मानूंगा। ईश्वर की विशेषता ही क्या है? ईश्वर वह होता है जो सारी समस्याओं का समाधान दे सके, किन्तु मैं समझता हूँ कि इन सारी समस्याओं का समाधान ईश्वर भी नहीं दे सकता। वह अपनी स्थिति में ही समाधान दे सकता है, जगत् की स्थिति में नहीं दे सकता। जगत् की स्थिति में यदि समाधान देने की उसकी क्षमता होती तो आज सारा संसार समस्याओं से मुक्त हो जाता, संसार में कोई समस्या रहती ही नहीं। यह संसार समस्याओं का संसार है। इसमें समस्याएँ थी, हैं और रहेगी। अगर कोई कहे कि सत्युग समस्याओं से मुक्त था, वह दावा झूठा होगा। यदि कोई यह कल्पना करे कि ऐसा युग आएगा जिसमें कोई समस्या ही नहीं रहेगी तो यह भी अति-कल्पना होगी। आदमी सदा समस्या के साथ जीता रहा है, जी रहा है और जीता रहेगा।

आप इसे निराशा की बात न समझें। आप सोचेंगे, हम शिविर में आए हैं समस्याओं को मिटाने के लिए। किन्तु अब समस्याएँ शाश्वत हैं तब हमारा ध्यान का, कायोत्सर्ग का या अन्याय साधना का प्रयत्न व्यर्थ होगा। क्यों हम ध्यान

करें ? क्यों साधना में समय लगाए ?

हम सचाई को समझकर चलें। आदमी कितना ही प्रयत्न क्यों न करे, वह समस्याओं से बच नहीं सकता। समस्याएं आएगी, समस्याएं रहेंगी। परिस्थिति को नहीं मिटाया जा सकता। आर्थिक समस्याओं को सदा-सदा के लिए नहीं सुलझाया जा सकता। गरीबी को मिटाने के लिए अनेक सपने लिये गए, पर सारी दुनिया से गरीबी नहीं मिटा। आर्थिक दृष्टि से सम्पन्न देशों में भी हजारों लोग गरीबी से पीड़ित हैं। जो देश अन्यान्य देशों को करोड़ों की सहायता देते हैं, वहां के हजारों निवासी फुटपाथों पर सोते हैं। जहां सामाजिक समानता के लिए प्रयत्न किए गए, वहां के लोग भी सामाजिक विषमता से पीड़ित हैं और आर्थिक भ्रष्टाचार के शिकार हैं।

**नयी शक्ति : प्रतिरोधात्मक शक्ति**

हम ध्यान साधना के द्वारा समस्या को मिटाने का प्रयत्न नहीं कर रहे हैं किन्तु समस्या के मूल की खोज कर, समस्या के प्रतिरोध में एक नयी शक्ति खड़ी करने का प्रयास कर रहे हैं। हम प्रतिरोधात्मक शक्ति उत्पन्न करें जो समस्या की शक्ति के सामने खड़ी रहकर समस्या का प्रतिरोध कर सके। जब आमने-सामने दूसरी शक्ति होती है तब आक्रामक शक्ति का वेग मन्द हो जाता है। उसे सावधानी से आगे बढ़ना होता है। जब शत्रु-सेना के सामने दूसरी शक्तिशाली सेना खड़ी होती है तब उसे आगे बढ़ने का उतना अवकाश प्राप्त नहीं होता। यदि प्रतिरोध करने वाली सेना न हो तो वह निर्भीकता से आगे बढ़ जाती है।

हमारे शरीर में जब रोग-प्रतिरोधक शक्ति प्रबल होती है तब किसी भी प्रकार के रोग के कीटाणु आक्रमण नहीं कर सकते। वे आते हैं और प्रतिरोधात्मक शक्ति से पराजित होकर भाग जाते हैं। सारा शरीर कीटाणुओं से आक्रान्त है। वे रोग पैदा कर सकते हैं किन्तु जिस व्यक्ति का रेजिस्टेन्स पाँवर—प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रबल होती है, जिसमें रोग के कीटाणुओं से लड़ने की क्षमता होती है, वह व्यक्ति रोगों से आक्रान्त नहीं होता। वह बीमार नहीं होता। जिसकी यह शक्ति क्षीण होती है, वह सहजतया बीमारी से ग्रस्त हो जाता है। कुछेक लोग प्रतिश्याय या सिरदर्द से सदा पीड़ित रहते हैं। कुछेक लोग अन्यान्य भयंकर बीमारियों से दुखी रहते हैं। क्या रोग के कीटाणु उन्हीं को मताते हैं ? वे दूसरों को क्यों नहीं सताते ? कीटाणु सबको सताने का प्रयत्न करते हैं। जिस-जिस व्यक्ति की प्राण-शक्ति कम हो जाती है, रोग-निवारक शक्ति क्षीण हो जाती है, उसे कीटाणु अधिक सताते हैं। जिस व्यक्ति की प्राण-शक्ति मजबूत है, उसे कीटाणु सताने का प्रयत्न करते हैं पर सता नहीं पाते। हम ध्यान के द्वारा प्राण-शक्ति को सक्षम बनाते हैं, प्रतिरोधक शक्ति की एक मजबूत दीवार खड़ी

करते हैं जिससे कि कोई आक्रमण न कर सके और हमे समस्या न सता सके ।

### शोधन की प्रक्रिया

लोह और इस्पात दो हैं । लोह कमजोर होता है और इस्पात बहुत मजबूत होता है । लोह पर जग जमता है, इस्पात पर जग नहीं जमता । लोह ही इस्पात में बदलता है । धातु को मजबूत करने के लिए उसे तेज तापमान दिया जाता है और जितने विजातीय कण उससे निकाल दिए जाते हैं, उतना ही वह धातु मजबूत बन जाता है । अन्तरिक्षयान के लिए लोह-धातु को बहुत मजबूत बनाया जाता है, जिससे कि वह हर झटके को झेल सके । किन्तु मजबूती तब आती है जब विजातीय कण निकाल दिए जाते हैं और मूल कण अधिक से अधिक विकसित होते हैं ।

हमारे चित्त की भी यही प्रक्रिया है । जब चित्त में विजातीय तत्व ज्यादा होते हैं तब चित्त इतना कमजोर बन जाता है कि वह परिस्थिति के झटके को सहन नहीं कर सकता, तत्काल टूट जाता है । यदि उसी चित्त को ध्यान की तेज अग्नि के द्वारा तपाया जाता है, उसे लोह से फौलाद बना दिया जाता है, उसके सारे विजातीय तत्वों—संस्कारों को निकाल दिया जाता है तो वह बहुत मजबूत बन जाता है । उस स्थिति में केवल चित्त रह जाता है, विशुद्ध चित्तमात्र । वह प्रत्येक तूफान का सामना कर सकता है और भयकर से भयकर बवंडर में अविचल खड़ा रह सकता है ।

### ध्यान की निष्पत्ति समस्या की समाप्ति या मनोबल की वृद्धि ?

ध्यान की प्रक्रिया समस्याओं को समाप्त करने की प्रक्रिया नहीं है । ध्यान-साधक यह भ्रान्ति न रखे कि ध्यान से सारी समस्याएँ समाप्त हो जाएगी । ऐसा कभी नहीं होगा । ध्यान के द्वारा समस्याएँ या परिस्थितियाँ नहीं मिट सकती । जगत् में विभिन्न प्रकार के लोग हैं । उनकी ग्रन्थियों के आन्तरिक स्राव भी भिन्न-भिन्न हैं । उनकी विद्युत्-धाराओं के प्रवाह भी भिन्न हैं । क्या-क्या मिटा पायेंगे ? ध्यान के द्वारा रोटी की और आजीविका की समस्या को नहीं सुलझाया जा सकता । कितना ही ध्यान करें उससे रोटी प्राप्त नहीं हो सकती । रोटी के लिए खेती आवश्यक है । रोटी के लिए श्रम और व्यवसाय अपेक्षित है । ध्यान के द्वारा रोटी की समस्या नहीं सुलझ सकती । ध्यान के द्वारा जो प्राप्तव्य है वह ध्यान से मिल सकता है । जो ध्यान के द्वारा नहीं हो सकता, उसको ध्यान के द्वारा करने के लिए प्रयत्न करना, एक भ्रान्ति है । यदि इस भ्रान्ति में जाएँ तो न ध्यान को ही समझ पाएँगे और न ध्यान के द्वारा जो प्राप्तव्य है, वही उपलब्ध होगा ।

ध्यान के द्वारा मिलता है—मनोबल, चित्तशक्ति, शुद्ध चेतना का पराक्रम ।

ध्यान के द्वारा एक ऐसी शक्ति मिलती है जो व्यक्ति को प्रत्येक समस्या को झेलने में सक्षम बनाती है। व्यक्ति में ऐसी शक्ति जगा देती है कि व्यक्ति प्रत्येक परिस्थिति का हसते-हसते सामना कर सकता है, समस्या को सुलझा सकता है और अच्छी-बुरी घटना घटित होने पर भी सतुलन नहीं खोता। सतुलन को बनाए रखना बहुत बड़ी बात है। बड़े-बड़े लोग भी विपन्न परिस्थिति में सतुलन नहीं रख पाते। बड़े आदमी ही ज्यादा असतुलित होते हैं। छोटा आदमी सहना जानता है। वह छोटी-बड़ी अप्रिय घटना सह लेता है। सतुलन नहीं खोता। बड़ा आदमी सह नहीं सकता। अप्रिय घटना होते ही उसका अहं जाग जाता है। धन और सत्ता का नशा उसको आक्रान्त कर देता है। वह तब दूसरो को तुच्छ मानकर अप्रिय कर बैठता है। उसका सतुलन बिगड़ जाता है और तब जो होना होता है वही होता है। बड़े आदमी को सतुलन खोने के अनेक अवसर मिलते हैं। छोटे आदमी को वे अवसर सुलभ नहीं हैं। यही कारण है कि छोटा आदमी कम अवसरों में सतुलन खोता है, और बड़ा आदमी कम अवसरों में सतुलन रख पाता है।

### सतुलन का विकास ध्यान से

हमें ध्यान के द्वारा सतुलन का विकास, मनोबल का विकास और क्षमता का विकास करना है। हमें वह विकास करना है जो सारी परिस्थिति के सामने एक दीवार खड़ी कर सके, परिस्थिति से टूटे नहीं, घुटने न टेके। क्या हम नहीं जानते कि जब आदमी का मन शुद्ध नहीं होता, चित्त शुद्ध नहीं होता तब वह कितनी कठिनाइयों से गुजरता है? जब हम लोगों की समस्याओं को सुनते हैं तब मन करुणा से भर जाता है। सोचते हैं—क्या यही है ससार? किसी का पिता मर गया है और किसी का बेटा मर गया है। किसी पति ने पत्नी को छोड़ दिया है और किसी पत्नी ने पति को छोड़ दिया है। ये सारी स्थितियाँ समस्याएँ पैदा करती हैं। इस विश्व में इतनी विरोधी स्थितियाँ हैं मन को और चित्त की चेतना को तोड़ने के लिए कि यदि मन शक्तिशाली नहीं होता है तो मनुष्य के लिए पागल बनने के अतिरिक्त और कोई रास्ता नहीं बचता।

### समस्या पर एकाग्र होना : समस्या का समाधान

एक भाई ने आकर कहा—मैं पागल होता जा रहा हूँ। आप बताएँ कि मैं ठीक होऊँगा या नहीं? मैंने कहा—ठीक होना या न होना तुम्हारे हाथ में है। तुम झेलने की शक्ति का विकास करो। झेलने की शक्ति एकाग्रता से प्राप्त होती है। आज का व्यक्ति एकाग्र होना नहीं जानता। जिस व्यक्ति, समाज या राष्ट्रता की शक्ति नहीं होती वह कंगाल बन जाता है। आज भारत और स्थिति को देखें। जापान ने जितना विकास किया है, भारत उससे

बहुत पीछे है। किसी भी विषय पर एकाग्र होने का अभ्यास जितना जापानियों ने किया है, उतना भारतवासियों ने नहीं किया, ऐसा नहीं कहना चाहिए किन्तु यह कहना चाहिए कि एकाग्रता की जो शक्ति भारत में थी और जिस शक्ति का शिक्षण जापान को दिया था, आज भारत उस विद्या को भुला बैठा और जापान उसका उपयोग कर रहा है। जब तक व्यक्ति समस्या पर एकाग्र होना नहीं जानता, पूरी एकाग्रता और तन्मयता के साथ समस्या का समाधान खोजना नहीं जानता तब तक समस्या समाहित नहीं होती। आज एक विषय पर मन एकाग्र होता है तो कल दूसरे विषय पर। आज एक योजना बनती है तो कल दूसरी योजना सामने आ जाती है।

एक गांव में एक सेवक रहता था। वह एक काम शुरू करता, बीच में ही दूसरा काम शुरू कर देता। इस प्रकार वह अनेक काम प्रारंभ कर देता, पर पूरा एक भी नहीं होता। एक दिन एक आदमी ने उसे आम लाने भेजा। बीच में दूसरा आदमी मिला। उसने कहा—सेवकजी! घर में आटा नहीं है, आटा ला दो। वह आम लाना भूल गया और आटा लाने चला गया। फिर तीसरा आदमी मिला वह बोला—सेवकजी! घर में पत्नी बेहोश पड़ी है, वैद्य को बुला लाओ। वह आटा लाना भूल गया और वैद्य को लाने दौड़ा। आगे चौथा आदमी बोला—अरे भागे जा रहे हो। देखो, मेरी लाडली सुसराल जा रही है। उसे पहुंचाने जाना है। रेल में चार घंटे का रास्ता है। बेटों को सुसराल पहुंचाकर चले आना। सेवक ने स्वीकार कर लिया। सारे काम छोड़ वह स्टेशन की ओर चल पड़ा। उसने चार काम सभाले, पर पूरा एक भी नहीं हुआ।

प्रायः व्यक्तियों की यही स्थिति है। वे एक समस्या को सुलझाने का प्रयत्न करते हैं, ध्यान दूसरी समस्या पर चला जाता है, फिर तीसरी समस्या और फिर चौथी समस्या पर ध्यान केन्द्रित हो जाता है। वहां भी वह ध्यान नहीं टिकता। एक भी समस्या नहीं सुलझती। पानी सौ हाथ नीचे है तो सौ हाथ खोदने पर ही वह प्राप्त हो सकता है। दस-दस हाथ के दस गड्ढे खोदने से पानी प्राप्त नहीं हो सकता। यहां गणित काम नहीं आता कि दस-दस हाथ के गड्ढे खोदने से सौ हाथ हो गए। पूरे सौ हाथ एक स्थान पर खोदने से ही पानी मिल सकता है। अन्यथा दस-दस हाथ के हजार गड्ढे भी खोद लो, पानी नहीं मिलेगा।

ध्यान इस समस्या को सुलझा सकता है। वह व्यक्ति को केन्द्रित होना सिखाता है। साधक ध्यान के द्वारा एकाग्रता और सकल्प-शक्ति का विकास करे और समस्याओं के समक्ष एक प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ी करे जिससे कि चित्त समस्या से डरे नहीं, किन्तु उसके सामने एक पर्वत की भांति अचल खड़ा रह सके।

## १२ . नयी आदतें : नयी आस्थाएं

१. दो अवस्थाएँ—जवानी और बुढ़ापा ।
२. जवान कौन ? बुढ़ा कौन ?
  - जवान वह जिसका रक्तचाप सन्तुलित है ।
  - बुढ़ा वह जिसका रक्तचाप सन्तुलित नहीं है ।
३. रक्त-संचार का बाधक है—मल का संचय ।
४. जिसके मन में सन्ताप आता है और निकल जाता है, वह सुखी है, जवान है ।  
जिसके मन में सन्ताप आता है, वही जम जाता है, वह दुःखी है, बुढ़ा है ।
५. पदार्थों के सम्बन्ध से झटका ।
६. संयोग में सुख, वियोग में दुःख—यह पुरानी आदत ।
  - दोनों में अनासक्ति—यह नयी आदत, यह नयी आस्था ।
७. वियोग में दुःख नहीं, वियोग का पता चलने में दुःख ।
  - वियोग का पता चलने में दुःख नहीं, उस वियुक्त होने वाले पदार्थ में आसक्ति का भाव होने में दुःख ।
८. ध्यान है आस्था का परिमार्जन ।
९. दो दृष्टियाँ—
  - जीवन संचालित है—प्राणशक्ति और मस्तिष्कीय चेतना के द्वारा ।
  - जीवन संचालित है—शाश्वत चेतना के द्वारा ।

कौन जवान ? कौन बूढ़ा ?

आदमी दो अवस्थाओं में जीता है। एक अवस्था है जवानी की और दूसरी है बुढ़ापे की। आयुष्य के सौ वर्ष के अनुपात में व्यक्ति की दस अवस्थाएँ बतलाई गई हैं, किन्तु वे सारी अवस्थाएँ इन दो अवस्थाओं में समाविष्ट हो जाती हैं।

प्रश्न होता है—जवान कौन ? बूढ़ा कौन ? सामान्य आदमी का यही उत्तर होगा कि जो २५-३० वर्ष की आयु का है वह जवान है। जिसके सिर के बाल काले हैं वह जवान है। जो आदमी साठ वर्ष पार कर चुका है, जिसके बाल पक गए हैं, सफेद हो गए हैं, वह बूढ़ा है। यह सामान्य उत्तर होगा। जो व्यक्ति शरीर की शक्ति को जानता है, वह ऐसा उत्तर नहीं देगा। वह कहेगा—जवान वह होता है जिसका रक्तचाप सन्तुलित होता है। बूढ़ा वह होता है जिसका रक्तचाप सन्तुलित नहीं होता। जिसका रक्तचाप सन्तुलित है और वह सत्तर वर्ष का हो गया है, तो भी वह जवान है। जिसका रक्तचाप असन्तुलित है और वह तीस वर्ष का ही है, फिर भी वह बूढ़ा है।

रक्तचाप बढ़ने का कारण है हृदय पर अतिरिक्त भार पड़ना। जब हृदय को अधिक श्रम करना पड़ता है तब रक्तचाप बढ़ जाता है। जब धमनियाँ ठीक काम नहीं करतीं, धमनियों के छिद्र अवरुद्ध हो जाते हैं तब हृदय को उन तक रक्त पहुँचाने के लिए अतिरिक्त श्रम करना पड़ता है। वह कमजोर होता चला जाता है और रक्तचाप बढ़ता चला जाता है। इससे तीस वर्ष का आदमी भी बूढ़ा होता चला जाता है। जब धमनियाँ ठीक होती हैं, प्रणालिकाएँ ठीक होती हैं तो रक्त का संचार निर्बाध गति से होता रहता है। इस स्थिति में हृदय को अतिरिक्त श्रम नहीं करना पड़ता। उसकी शक्ति कम क्षीण होती है और वह लम्बे समय तक कार्यक्षम हो सकता है। इस स्थिति में आदमी कभी बूढ़ा नहीं होता। वह सत्तर वर्ष की अवस्था में भी जवान बना रह सकता है।



## रक्त-संचार में बाधा क्यों ?

पुनः एक प्रश्न होता है कि धमनियों के रास्ते अवरुद्ध क्यों होते हैं? वे कमजोर क्यों होती हैं? रक्त-संचार में बाधा क्यों आती है?

यह शरीर मलो का शरीर है। इसमें इतने मल जमा होते हैं कि यदि वे न निकलें तो सारा शरीर मलमय बन जाता है। मल निकलने के अनेक द्वार हैं—मलद्वार (गुदा), मूत्र द्वार (शिश्न), त्वचा और श्वास-प्रणाली। ये सारे द्वार मल को बाहर फेंकते हैं। किन्तु कुछेक कारणों से ये अवयव विसर्जन का काम कम करने लग जाते हैं। शरीर में अधिक विष जमा हो जाने के कारण नाड़ी-सस्यान दुर्बल हो जाता है, मल फेंकने वाले अवयव कमजोर हो जाते हैं, और धीरे-धीरे धमनियाँ विष से भर जाती हैं। मल आतो से चिपट जाता है, रास्ते सक्ड़े हो जाते हैं, आँतें कठोर हो जाती हैं। जब तक मल निकलने के द्वार ठीक काम करते हैं तब विष जमा होते हैं और बाहर निकल जाते हैं। विष का जमा होना स्वाभाविक प्रक्रिया है। ऐसा कभी संभव नहीं है कि शरीर में मल जमा न हो, विष का संचय न हो। हम जो कुछ खाते हैं, सब के साथ विष जाता है। जो अमृत माना जाता है, उसके साथ भी विष जुड़ा रहता है। यह माना जाता है—फल बहुत लाभप्रद है। पत्ती का शाक बहुत अच्छा है। दूध, घी और फलों के रस अमृत तुल्य हैं, स्वास्थ्यकारक हैं। किन्तु इन सबके साथ विष है। एक भी खाद्य पदार्थ ऐसा नहीं है जिसे केवल अमृत कहा जाए, जिसके साथ विष की मात्रा न हो। हम अमृत भी खाते हैं और साथ-साथ जहर भी खाते हैं। जब वह उचित मात्रा में बाहर नहीं निकलता तब अनेक रोग आक्रमण करते हैं। जब तक मल-निष्कासन का मार्ग साफ रहता है, खुला रहता है तब तक जीवन की यात्रा निर्बाधरूप से चलती रहती है। जब मार्ग में रुकावट आती है, तब बुढ़ापा आता है, आयुष्य कम हो जाता है। आवश्यक यह है कि मार्ग साफ रहना चाहिए। ये नाले गन्दे न हों, सदा साफ रहे। इनमें कोई अवरोध नहीं होना चाहिए, जिससे कि जो जहर जमा हो वह सहजतया विसर्जित हो जाए। यदि अवरोध नहीं होगा तो बुढ़ापा नहीं आएगा।

## जवान सुखी, बूढ़ा दुःखी

इस शरीर की प्रक्रिया के साथ जब मैं चित्त की और चेतना की प्रक्रिया को देखता हूँ तो मुझे लगता है कि दोनों की प्रक्रिया समान है। बाह्य जगत् में यह प्रश्न है कि बूढ़ा कौन? जवान कौन? मानसिक जगत् में यह प्रश्न है कि सुखी कौन? दुःखी कौन? इसका उत्तर है—जवान अर्थात् सुखी, बूढ़ा अर्थात् दुःखी। बुढ़ापा अपने आप में दुःख है। महावीर ने दुःखो का वर्गीकरण इस प्रकार किया—

जन्म दुःख जरा दुःखं, रोगाणि मरणाणि य ।

अहो दुःखो ह्यसारा, जस्स कीसति जन्तवो ॥

—जन्म दुःख है, बुढ़ापा दुःख है, रोग दुःख है और मरण दुःख है। बुढ़ापा अपने आप में बीमारी है, दुःख है।

मानसिक जगत् में जवान वह है जिसके मन में कोई सताप आता है और निकल जाता है। जिसमें कोई अवरोध नहीं आता, वह सुखी और जवान है। दुःखी वह है जिसके मन में सताप आता है और वह जमा हो जाता है, निकलने का रास्ता नहीं मिलता। वही बूढ़ा होता है। दुःखी और बूढ़ा—कोई अन्तर नहीं है। हम यह न मानें कि इस दुनिया में कोई जन्म ले और सताप न आए। जैसे अमृत आए और साथ में जहर न आए, ऐसा नहीं हो सकता तो मानसिक जगत् में मानसिक आनन्द आए और दुःख न आए, सताप न आए, ऐसा भी नहीं हो सकता। जहाँ सुख की अनुभूति होती है वहाँ सन्ताप भी साथ-साथ आता है। कोई भी ऐसा सुख नहीं है जिसके साथ दुःख जुड़ा हुआ न हो। इस भौतिक जगत् की सीमा में होने वाला आनन्द ऐसा नहीं है जिसके पहले या पीछे या समरेखा में सताप न हो। यह ही नहीं सकता। सताप अवश्य होगा। किन्तु जब मन और चेतना की प्रणालिका साफ रहती है, विष जमा होता है और निकल जाता है, मल साफ हो जाता है तो बुढ़ापा नहीं आता, दुःख घनीभूत नहीं होता, वेदना सघन नहीं होती। आती है, चली जाती है। जब मल ज्यादा जमा हो जाता है और उसे निकलने का मार्ग नहीं मिलता तब सताप इतना सघन बन जाता है कि वह भीतर ही भीतर वृद्धिगत होता हुआ आदमी को पूरा दुःखी बना डालता है। 'वह दुःखमय और वेदनामय बन जाता है। पीडा उसे घेर लेती है। ऐसा क्यों होता है? इसका उत्तर यही है कि जब व्यक्ति हृदय से और चेतना से अतिरिक्त काम लेने लग जाता है, तब मलावरोध होता है और वही इस पीडा को उत्पन्न करता है।

संचालक-शक्ति—चेतना

हमारा सारा जीवन चलता है—आस्था के द्वारा। यह जीवन संचालन का सूत्र है। आख देखती है, कान सुनते हैं, हाथ-पैर चलते हैं। ये सब क्रिया करने वाले हैं। इनका सूत्रधार कौन है? इन्हें संचालित करने वाला मूल कौन है, जिनकी प्रेरणा से ये सारे क्रियाशील रहते हैं? आख देखती है। यदि आख स्वयं संचालक हो तो वह एक ही दिशा में देखेगी। किन्तु आख कभी सामने देखती है, कभी इधर-उधर देखती है। कभी दाएँ देखती है और कभी बाएँ। कभी एक वस्तु को देखती है और कभी दूसरी वस्तु को। ऐसा क्यों होता है? आख एक उपकरण है, साधन है। भीतर में रहने वाला संचालक-सूत्र उसे इस प्रकार संचालित कर रहा है। जिस दिशा में वह संचालित होती है, उसी दिशा में देखने लग जाती

है। आख स्वयं सचालक नहीं है। वह सचालित है। सारी इन्द्रिया सचालित हैं। सचालन का सूत्र किसी दूसरे के हाथ में है। सेना का सचालन सेनापति करता है। वह कंट्रोल रूम में बैठा-बैठा ही सचालन कर लेता है। सचालन-सूत्र किसी दूसरे व्यक्ति के हाथ में रहता है और सचालित होने वाले दूसरे होते हैं। हमारी सभी कर्मेन्द्रिया, ज्ञानेन्द्रिया, मन और मस्तिष्क—ये सब दूसरे सूत्र से सचालित होती है। इनको सचालित करने वाली शक्ति है—चेतना। चेतना में जितनी आसक्ति, जितनी मूर्छा, जितना मोह है उतना ही अधिक विप जमा होता जाता है और हमारा सारा स्नायु-तन्त्र अवरुद्ध हो जाता है। प्रश्न है—मूर्च्छा और आसक्ति का जो चेतना के साथ जुड़ी हुई होती है।

### पदार्थों के सम्बन्ध से झटका

पदार्थ पदार्थ होता है। वह जड़ है। वह न सुख देता है और न दुःख। पदार्थ में सुख-दुःख देने की क्षमता नहीं होती। अचेतन में यह क्षमता नहीं होती। पदार्थ के साथ हमारा सम्बन्ध होता है, सयोग होता है, और फिर वियोग हो जाता है? आदमी प्रातःकाल उठता है और उठते ही पदार्थ के साथ सम्बन्ध स्थापित कर लेता है। कुछ लोग उठते ही अपनी हथेलियाँ देखते हैं, उनसे सम्बन्ध स्थापित करते हैं। वे मानते हैं कि ऐसा करना शुभ है, मंगलकारी है। कुछ व्यक्ति उठते ही अपने आस-पास के व्यक्तियों से सम्बन्ध स्थापित करते हैं, कमरे में पड़ी हुई वस्तुओं के साथ सम्बन्ध स्थापित करते हैं। जब वे बाहर जाते हैं तब अन्यान्य वस्तुओं के साथ सम्बन्ध स्थापित करते हैं। उठते ही आदत के कारण भी सम्पर्क स्थापित होता है। चाय की आदत या खाने की आदत हो तो चाय और खाने के पदार्थों के साथ सम्पर्क होता-है। इस प्रकार उठते ही बाह्य जगत् के साथ हमारा सम्पर्क स्थापित होना शुरू हो जाता है और वह सिलसिला दिन भर और रात भर (जब तक नहीं सोते तब तक) चलता रहता है। न जाने कितनी वस्तुओं के साथ हमारा सम्पर्क होता है और हम उनसे सम्बन्ध स्थापित कर लेते हैं। बाह्य पदार्थ के साथ सम्बन्ध स्थापित होते ही एक झटका लगता है। दूसरे पदार्थ से सम्पर्क होते ही दूसरा झटका लगता है और ये सारे झटके स्मृति-कोष्ठ में जाकर संचित हो जाते हैं। पदार्थ यदि कमजोर होता है तो झटका मन्द होता है। पदार्थ यदि शक्तिशाली होता है तो झटका तीव्र होता है। झटका लगता अवश्य है।

एक बच्ची पड़ोसी के घर गई। घर का मालिक खड़ा था। बच्ची ने पूछा—स्त्री चाहिए। घर के स्वामी ने अपनी पत्नी की ओर इशारा करते हुए कहा—वह खड़ी है 'सामने, ले जाओ। बच्ची ने कहा—'वह नहीं, कपड़ों वाली चाहिए।' मालिक बोला—कपड़ों वाली ही तो है, नगी कहा है? बच्ची बोली—यह नहीं,

करट वाली चाहिए, जिसके हाथ लगते ही झटका लगे।' मालिक ने हसते हुए कहा—'इसके हाथ लगाकर तो देखो, यह भी तेज झटका देती है।'

पदार्थ का झटका लगता है और सारे झटके स्मृति-कोष्ठ में जाकर जमा हो जाते हैं। यदि झटका तेज होता है तो वह मज्जा तक चला जाता है और स्थायी बन जाता है। आदमी उसमें उलझ जाता है, रास्ता बन्द हो जाता है। ये झटके अवरोध पैदा करते हैं। यह है आसक्ति, मूर्च्छा, मोह। हमने न जाने कितने सबध स्थापित कर रखे हैं। हमारा सबध चेतन से भी है और अचेतन से भी है। हजारों-हजारों लोगों से हमारा सम्बन्ध है और हजारों-हजारों पदार्थों से भी हमारा सबध है। सारे के सारे सबध हमारी चेतना की प्रणाली में अवरोध पैदा किए हुए हैं। चेतना जो केवल चेतना थी, शुद्ध चेतना थी, चेतना के अतिरिक्त कुछ भी नहीं था, वहा इन सारे सम्पर्कों और सम्बन्धों ने अवरोध पैदा कर दिए। चेतना का मार्ग जो राजपथ था, साफ था, विस्तीर्ण था, उसे इन अवरोधों ने सकरा बना दिया, अस्वच्छ बना दिया। मूर्च्छा इतनी सघन हो गई कि धमनिया कड़ी बन गई और उनमें रक्त का संचार सुगम नहीं रहा। इसीलिए जवूनी समाप्त हो रही है, बुढ़ापा आ रहा है और आदमी दुःख पा रहा है।

### लक्ष्य और आस्था

बहुत बड़ा प्रश्न है कि ध्यान का प्रयोजन क्या है? ध्यान-साधक का लक्ष्य क्या है? वह क्या चाहता है? जब तक कोई लक्ष्य स्पष्ट नहीं होता तब तक जीवन का संचालन-सूत्र भी स्पष्ट नहीं होता। आदमी की एक लक्ष्य के प्रति आस्था हाती है। जैसी आस्था और श्रद्धा होती है वैसा ही उसका संचालन होता है। एक आदमी चौड़ा है। भूख लगती है। वह खड़ा होता है और रसोई घर की ओर जाता है। हाथ की मासपेशिया सक्रिय होती है। वह हाथ से भोजन उठाता है। मुह में लार टपकने लग जाती है, रस का स्राव प्रारम्भ हो जाता है। पित्त का स्राव होने लगता है। सारा शरीर-तंत्र संचालित हो जाता है। पूरे पाचन प्रणाली की मासपेशिया सक्रिय हो जाती है। सब अपना-अपना काम करते हैं। भोजन के लिए जितने रसस्राव अपेक्षित होते हैं, वे सारे होने लग जाते हैं। इसका कारण क्या है? इसका कारण है कि भीतर एक आस्था जमी हुई है कि जब भूख का अनुभव हो तो भोजन करना चाहिए। आस्था से प्रेरित होकर मनुष्य जब भोजन के लिए पैर बढ़ाता है तब सारा तंत्र सक्रिय हो जाता है। हमारे जीवन की समस्त क्रियाएँ संचालित होती हैं आस्थाओं के द्वारा। ये सारे कार्यतंत्र हैं। मस्तिष्क भी एक कार्यतंत्र है। वह सारे कार्य को संचालित करता है, नियंत्रित करता है। उसकी प्रेरणा है—गहन अन्तराल में छिपी हुई हमारी आस्था और श्रद्धा। हमारी जैसी आस्था होगी, उसी ओर हमारी सारी शक्ति प्रवाहित होने लग जाएगी। यदि

आदमी की आस्था लड़ाई में है तो उसकी सारी शक्ति लड़ाई में लग जाएगी। यदि आदमी की आस्था क्षमा में है तो उसकी सारी शक्ति क्षमा में लग जाएगी। आस्थाओं से आदत का निर्माण होता है। आदत आस्था को नहीं बनाती, किन्तु आस्था आदत को बनाती है। पहले आस्था फिर आदत। जैसी आस्था वैसी आदत। आज आस्थाओं में परिमार्जन अपेक्षित है।

### ध्यान है : आस्थाओं का परिमार्जन

ध्यान का लक्ष्य है आस्थाओं का परिमार्जन करना। हम आस्थाओं का परिष्कार करना चाहते हैं। हमारी आस्था सबध की आस्था बनी हुई है। यह सबध स्थापित करने की आस्था है। हम अध्यात्म जगत् से अपना सबध स्थापित करना चाहते हैं। उस सबध के द्वारा सुख पाना चाहते हैं। सम्पर्क-सूत्र की आस्था, सबध और सुख—यह एक प्रक्रिया है। पदार्थ का संयोग होता है, तब सुख होता है। पदार्थ का वियोग होता है, तब दुःख होता है। विजली थी तब सुख का अनुभव होता था। विजली चली गई तब दुःख का अनुभव होने लगा। सुख विजली के रहने से नहीं हुआ। दुःख विजली के जाने से नहीं हुआ। वस्तु के जाने से दुःख नहीं होता। दुःख तब होता है जब हमें पता चलता है कि वस्तु चली गई। व्यापार को पता नहीं है कि व्यापार में घाटा है, तब उसे दुःख नहीं होता। दुःख तब होता है जब उसे पता लग जाता है कि घाटा हुआ है। नुकसान होने से कोई दुःख नहीं होता और लाभ होने से कोई सुख नहीं होता। जब दोनों अज्ञात होते हैं तब कुछ नहीं होता। जब वे ज्ञात होते हैं तब सुख-दुःख के कारण बनते हैं। यदि वास्तव में घाटा होने से ही कोई दुःख हो तब तो घाटा लगने की घटना के साथ-साथ ही दुःख हो जाना चाहिए, किन्तु ऐसा नहीं होता। कोई प्रिय व्यक्ति चल बसा। चार दिन तक समाचार नहीं मिले। कोई दुःख नहीं हुआ। समाचार मिलते ही दुःख का पहाड़ टूट पड़ा। अतः यह निश्चित है कि घटना घटित होते ही सुख-दुःख नहीं होता। सुख-दुःख तब होता है जबकि उसका पता चले। कुछ आगे चलें। पता लगने से भी सुख-दुःख नहीं होता। सुख-दुःख तब होता है जब हमारी मूर्च्छा होती है। मूर्च्छा होती है तब संयोग होने पर सुख और वियोग होने पर दुःख होता है। जब मूर्च्छा नहीं होती तब चाहे वियोग हो या संयोग, दुःख भी नहीं होता और सुख भी नहीं होता। घटना घटती है। आदमी जान लेता है। केवल घटना-बोध होता है। पर सुख-दुःख नहीं होता।

सुख-दुःख के अनुभव का पहला सूत्र है—ज्ञान होना और दूसरा सूत्र है—मूर्च्छा होना, आसक्ति होना।

## आस्था का निर्माण

ध्यान-साधना के द्वारा हम आस्था की स्थिति का निर्माण करना चाहते हैं। जो घटनाएँ घटित होने वाली हैं वे अवश्य घटेंगी। उनका हमें बोध भी होगा, किन्तु उनके साथ न सुख आए और न दुःख आए, यह अपेक्षित है। हम केवल जानते रहे, कर्तव्य का पालन करते रहे, चिन्तन करते रहें, चिन्तित न बनें। सताप को इकट्ठा न करें। सतप्त न बनें।

आचार्य श्री रायपुर में थे। विरोध में विद्यार्थियों का एक जुलूस आ रहा था। लोग घबराए हुए थे। उन्होंने कहा—उपद्रव होगा। आचार्य श्री बोले—चिन्ता मत करो, चिन्तन करो। यह है एक आस्था का निर्माण। सामान्यतः होता यह है कि सामने थोड़ी सी प्रतिकूल स्थिति आती है और आदमी चिन्ताओं से ग्रस्त बन जाता है। उन चिन्ताओं के कारण वह उपाय खोजना ही बन्द कर देता है। उपाय के अभाव में परिस्थिति और अधिक जटिल बन जाती है। अब कष्टों का मार्ग ही उसके लिए उद्घाटित रहता है। इससे बचने का एक मात्र उपाय है—परिस्थिति के आने पर चिन्ता न करना किन्तु चिन्तन करना, व्यथा न करना किन्तु संवेदन करना। इनके पीछे अलग-अलग प्रकार की आस्थाएँ बोल रही हैं। चिन्ता के पीछे एक प्रकार की आस्था होती है और चिन्तन के पीछे दूसरे प्रकार की आस्था होती है। जो व्यक्ति चिन्तन करना जानता है वह अपाय के बीच में भी उपाय खोज लेता है और उसे समाधान मिल जाता है। जो व्यक्ति चिन्तन करना नहीं जानता, चिन्ता से ग्रस्त रहता है, वह उपाय के आने पर घुटने टेक देता है। उसे कभी समाधान नहीं मिलता। वह उपाय खोज ही नहीं सकता। उसके लिए सफलता के सारे मार्ग बन्द हो जाते हैं। बहुत सकड़ी रेखा है चिन्ता और चिन्तन में, व्यथा और वेदन में। एक रेखा के परे चिन्ता है, जहाँ सारी विफलताएँ जीवन का वरण कर लेती हैं। एक रेखा है चिन्तन की जहाँ सारी सफलताएँ जीवन का वरण कर लेती हैं। हम ध्यान के द्वारा इस स्थिति का निर्माण करें कि चिन्ता से मुक्त होकर चिन्तन को प्रशस्त करें। व्यथा से मुक्त होकर वेदन को प्रशस्त करें। यह सशब्द कैसे हो सकता है? इस आस्था का निर्माण कैसे हो सकता है?

पहले आस्था का निर्माण, फिर आदत का निर्माण! आस्था के निर्माण का अर्थ है—चेतना का निर्माण, चैतन्य के साथ जुड़ी हुई आस्था का निर्माण। यही है—दृष्टिकोण का परिवर्तन। दृष्टि के द्वारा आस्था का निर्माण होता है। जैसी दृष्टि, वैसी आस्था। जैसी आस्था, वैसा आचरण। आचरण जुड़ा हुआ है आस्था से और आस्था जुड़ी हुई है दृष्टि से। हम ध्यान के द्वारा दृष्टि का परिमार्जन और परिष्कार चाहते हैं। हमारी दृष्टि निर्मल बने, हमारी मूर्च्छा टूटे और आस्था पवित्र हो।

## दो दृष्टियां · दो निष्पत्तियां

हमारा जीवन संचालित होता है प्राण-शक्ति और मस्तिष्कीय चेतना के द्वारा— यह एक दृष्टि है। दूसरी दृष्टि यह है—हमारा जी वन संचालित होता है शाश्वत चेतना के द्वारा। जब हम चेतना को मस्तिष्क तक सीमित कर लेते हैं, तब हमारी चेतना वर्तमान तक सीमित बन जाती है और वह केवल जीवन के साथ जुड़ जाती है। हमारी चेतना इस जीवन के पहले क्षण में पैदा हुई चेतना नहीं है। वह शाश्वत काल से चली आ रही चेतना है। उसका अवध केवल इस जीवन के साथ ही नहीं है, अनन्त-अनन्त जीवनो के साथ है। न जाने कितने सस्कार, कितनी वासनाएँ और भावनाएँ लेकर यह चेतना आई है और एक नए जन्म को ले रही है। इस आस्था के साथ जब आदमी चलता है तब उसका जगत् बहुत बड़ा बन जाता है। उसके सामने इतना विराट् संसार होता है कि वह वर्तमान की समस्याओं की व्याख्या केवल वर्तमान के संदर्भ में ही नहीं करता, किन्तु वह और विराट् जगत् में चला जाता है। जब शाश्वत चेतना के द्वारा आस्था का निर्माण होता है तो आदमी भी नए प्रकार की बनती हैं। यदि हमारा जीवन भौतिक पदार्थ से निर्मित जीवन है, तो फिर भौतिक पदार्थ से अवध-विच्छेद करने की कोई आवश्यकता प्रतीत नहीं होती। मूल भौतिक, आवश्यकताएँ भौतिक, समाप्ति भौतिक। आदि का क्षण भौतिक, मध्य का क्षण भौतिक और अंत का क्षण भौतिक। सब कुछ भौतिक ही भौतिक है। फिर भौतिकता से परे हटने की कोई जरूरत नहीं है, आस्था को अभौतिक आधार देने की कोई आवश्यकता नहीं है। हमारी सारी आस्था भौतिकता से जुड़ी हुई आस्था होगी। इस स्थिति में अध्यात्म और अभौतिकता किसलिए? अतीत और भविष्य किसलिए? न भविष्य आवश्यक है और न अतीत। न अध्यात्म आवश्यक है और न अभौतिकता। किन्तु जब हमारी आस्था इस बात से जुड़ी हुई होती है कि इस जीवन का मूल सूत्र भौतिक नहीं है, कोई अभौतिक सत्ता है, कोई शाश्वत चेतनसत्ता है, इस स्थिति में भौतिकता गौण हो जाती है। फिर हमारी आस्था मूल सत्ता के साथ, चेतना के साथ जुड़ जाती है। वह आस्था चेतना के परिष्कार की आस्था होती है। हाथ उठता है तो चेतना के परिष्कार के लिए उठता है। पैर उठता है तो चेतना के परिष्कार के लिए उठता है। सोना, जागना, खाना—सब कुछ चेतना के परिष्कार के लिए होता है। जीवन की सारी प्रवृत्तियाँ चेतना के परिष्कार के लिए होती हैं।

अज्ञानी सोता है, ज्ञानी जागता है

भगवान् महावीर ने कहा—'सुत्ता अमुणियो मुणियो सया जागरति'—

अज्ञानी सदा सोता रहता है और ज्ञानी सदा जागता रहता है। ज्ञानी वह है जो जागता है और अज्ञानी वह है जो सोता है। ज्ञानी आदमी नींद लेते हुए भी जागता है और अज्ञानी आदमी आख खुली रखते हुए भी सोता है। बड़ा आश्चर्य होगा। आखें बन्द हैं। सोया पड़ा है। भान नहीं है, फिर भी महावीर कहते हैं— वह जाग रहा है। एक आदमी चल रहा है। आखें खुली है। महावीर कहते हैं— वह सोया हुआ है। बहुत बड़ा विरोधाभास है। जागता आदमी सोया हुआ है और सोया आदमी जागा हुआ है। बहुत बड़ा रहस्योद्घाटन किया है महावीर ने। जो अज्ञानी है, जिसकी आस्था केवल भौतिक सत्ता के साथ जुड़ी हुई है, वह जागते हुए भी सोया हुआ है। वैसा व्यक्ति चेतना के परिष्कार के लिए कोई काम नहीं करता। वह चेतना को मूर्च्छित करने वाले कार्य करता है। वह जो भी करता है मूर्च्छा में करता है, बेहोशी में करता है, सोए हुए करता है। ज्ञानी सोए हुए भी जागता है। वह चेतना के परिष्कार के लिए काम करता है। वह सब कुछ होश में करता है, मूर्च्छा में नहीं। वह सब कुछ जागते हुए करता है। एक बहुत बड़ी बात कही गई कि साधु खाता है, उत्सर्ग करता है, वह सब धर्म है। साधु जो कुछ करता है वह धर्म होता है। गृहस्थ खाता है, उत्सर्ग करता है, वह सब पाप है। प्रथम दर्शन में लगता है कि यह सचाई नहीं है। किन्तु इस पाप-धर्म की बात को जब हम सूक्ष्म जगत् में उतर कर देखते हैं तो प्रतीत होता है कि यह एक बहुत बड़ी सचाई का उद्घाटन है। जिस व्यक्ति में चेतना के परिष्कार की भावना जाग गई, जो चेतना के परिष्कार में लग गया, जिसकी सारी ऊर्जा चेतना के परिष्कार में लग गई वह जो कुछ भी करता है, वह सारा धर्म ही है। जिसकी ऊर्जा चेतना के परिष्कार में नहीं लगी, उसका करना पाप है अधर्म है। साधु का मतलब केवल वेश पहनने मात्र में नहीं है। महावीर का यही आशय है। उन्होंने वेश को लक्ष्य कर कुछ नहीं कहा। उन्होंने चेतना को लक्ष्य कर ही सारा प्रतिपादन किया है। जिसकी यात्रा चेतना के जगत् में शुरू हो गई, जिसने चेतना के जगत् में एक पैर भी बढ़ा दिया, वह व्यक्ति चेतना के जगत् में रह कर जो कुछ करता है वह सारा का सारा धर्म है। जिसने चेतना की अन्तर यात्रा शुरू नहीं की, वह व्यक्ति जो कुछ करता है वह अधर्म है, धर्म नहीं है।

मुख्य बात है—चेतना के परिष्कार की। चेतना का परिष्कार चाहे साधु करे या गृहस्थ करे। दोनों कर सकते हैं।

गृहस्थ के वेश में साधु साधु के वेश में गृहस्थ

साधु कौन ? गृहस्थ कौन ? यह खोज का विषय है कि किस वेश में कौन बैठा है ? गृहस्थ के कपडों में बैठा हुआ साधु हो सकता है और साधु के कपडों में बैठा



हुआ गृहस्थ हो सकता है। मैं चेतन जगत् की चर्चा कर रहा हूँ। जिसने चेतन जगत् की यात्रा शुरू कर दी, चेतना के जगत् में जिसके जीवन का क्रिया-कलाप प्रारम्भ हो गया, वह साधु है। गृहस्थ का सारा क्रिया-कलाप बाह्य जगत् में होता है। वह चेतना का स्पर्श नहीं कर पाता। यह वेश से गृहस्थ की बात नहीं है।

ध्यान का उद्देश्य है—आस्था का निर्माण जो चेतना के साथ जुड़ी हुई है। उस आस्था के द्वारा जो कुछ होगा वह नई आदतें लाने वाला होगा। हम श्वास का प्रयोग इसीलिए करते हैं कि चेतना के साथ जुड़े हुए विषयों और मलो को दूर करें, चेतना का परिष्कार करें। ऐसा होने पर नई आदतों का निर्माण होता है। यदि श्वास लेने की सही विधि हस्तगत हो जाती है और व्यक्ति सही ढंग से श्वास लेने लग जाता है, तो उसकी मूर्च्छा सघन नहीं होती। उसकी उत्तेजनाएँ और वासनाएँ तीव्र नहीं होती। जो व्यक्ति दीर्घ-श्वास का अभ्यास करता है, वह इन सारी बुराइयों को नियंत्रित कर देता है, और धीरे-धीरे इनसे छुटकारा पा जाता है। एक श्वास लेने की आदत को डालने का मतलब है बहुत सारी अच्छी आदतों का निर्माण करना। यदि श्वास लेने की आदत सही नहीं है, तो वह व्यक्ति अन्तर्यात्रा नहीं कर सकता।

ध्यान का प्रयोजन है—चेतना के साथ जुड़ी हुई आस्था का निर्माण। उस आस्था के आधार पर संचालित होने वाली नई आस्थाओं का निर्माण।

## १३. वास्तविक समस्याएं और तनाव

१. हमारा जगत् विरोधी युगलो का जगत् ।
  - सवध—विसवध ।
  - यथार्थ—कल्पना ।
२. अध्यात्म—तनावमुक्ति का उपाय ।
३. अधविश्वास कहना दु साहस है ।
४. ध्यान यथार्थ को झुठलाने का प्रयत्न नहीं ।  
ध्यान से सही निर्णय, सही दिशा में पुरुषार्थ ।
५. तनाव का मूल—मूर्च्छा, पदार्थ = प्रतिवद्धता ।
६. अनुप्रेक्षा का प्रयोजन—भ्रान्तियों का विघटन ।
७. शास्त्र-चेतना अधी है ।  
प्रेक्षा का तात्पर्य है—स्व-अवगति
८. विसंबध की चेतना का जागरण अनुप्रेक्षा से ।

# तेरह

## जितना पक्ष : उतना प्रतिपक्ष

हम जिस जगत् मे जी रहे हैं, वह है विरोधी युगलों का जगत् । जगत् मे एक भी तत्त्व ऐसा नहीं है जो केवल एक ही हो, जिसका कोई विरोधी न हो । कोई भी तत्त्व ऐसा नहीं है, जिसका प्रतिपक्षी न हो । कोई भी शब्द ऐसा नहीं है, जिसका प्रतिपक्षी शब्द न हो । प्रकाश है तो अंधकार भी है । ठंडा है तो गरम भी है । अच्छा है तो बुरा भी है । जितना पक्ष है, उतना ही प्रतिपक्ष है । केवल एक उपलब्ध नहीं होता । युगल मिलता है । एक है, दूसरा विरोधी है । यह द्वन्द्वों का जगत् है । सर्वत्र द्वंद्व है—दो है । सयोग है, वियोग है । सबध है, विसंबध है ।

## तनाव का उपादान और निमित्त

इस विरोधी युगलो के जगत् मे तनाव न हो, यह कैसे सम्भव हो सकता है? यहां तनाव के उपादान भी हैं और निमित्त भी हैं । दोनो हैं । कोरा उपादान हो और निमित्त न हो, तो अभिव्यक्ति नहीं मिलती । कोरा निमित्त हो और उपादान न हो, तो भी कुछ नहीं बनता । उपादान और निमित्त—दोनों अपेक्षित होते हैं । उपादान मूल है और निमित्त सहयोगी । जब दोनों का योग होता है तब एक स्थिति का निर्माण होता है । तनाव के उपादान है—व्यक्ति का अपना अन्तस्तल, संस्कार, आंतरिक अर्जना, संचित कर्म और उसके विकार तथा मूर्च्छा, आसक्ति, ममत्व आदि । तनाव का निमित्त कारण है—सामाजिक परिस्थिति । आदमी सामाजिक वातावरण में जीता है, अकेला नहीं जीता । समाज मे तनाव बढ़ाने के अनेक निमित्त हैं । पग-पग पर तनाव का निमित्त मिलता है । कोई नहीं बच सकता ।

## घटना कहीं : तनाव कहीं

घटना कहीं घटित होती है और यहां बैठा आदमी तनाव से भर जाता है ।

आज संचार के साधन इतने तीव्र-गतिक हैं कि कोई घटना गुप्त नहीं रह सकती। दुनिया की सारी दूरी समाप्त हो चुकी है। घटना सुनते ही आदमी तनावग्रस्त हो जाता है। भुट्टो को फासी पाकिस्तान में दी गई। घटना वहां घटित हुई और कश्मीर में गांव जला दिए गए। वहां के आदमी उस घटना से प्रभावित हो गए। घटना कहीं घटित होती है और तनाव कहीं हो जाता है। क्रिकेट कहीं खेला जा रहा है और यहां का आदमी उससे प्रभावित हो रहा है। द्वितीय महायुद्ध में हमने देखा कि लोगो के दो खेमे बन जाते थे। एक खेमा हिटलर का पक्ष लेता और दूसरा चर्चिल का। युद्ध किसी भूमि पर लड़ा जा रहा था और प्रभावित हो रहे थे वे लोग जो वहां से हजारों मील दूर थे। वह भीषण युद्ध यूरोप की भूमि पर हो रहा था, तो भारत के अनेक क्षेत्रों में पक्ष और विपक्ष में बटे लोग लड़ रहे थे। न कुछ लेना-देना, फिर भी पक्ष और विपक्ष के कारण बहुत झगड़े हो रहे थे। रगमच शुरू हो गया था। कहीं की घटना का कहीं प्रभाव हो जाता है। बीमारी कहीं होती है, पीडा और कहीं होती है और इलाज और कहीं होता है।

ऊट बीमार था। उसके पास ही एक बैल था। आदमी ने लोहे की सलाई आग में गर्म की। जब वह तप कर अग्निमय बन गई, तब वह आदमी उसे लेकर ऊट को दागने आया। आदमी ठिगना था। हाथ ऊट की थूम तक नहीं पहुंच सका। उसने पास में खड़े बैल को ही दाग दिया। बीमारी किसी के और चिकित्सा किसी की।

मनुष्य का व्यवहार हर क्षेत्र में ऐसा ही हो रहा है। सर्वत्र विपर्यय ही विपर्यय है। विपर्यय केवल बीमारी की अवस्था के लिए ही नहीं होती, उसका प्रवेश प्रत्येक क्षेत्र में है।

बहुत सारी घटनाएं ऐसी होती हैं जिनका संबंध व्यक्ति से नहीं होता, फिर भी व्यक्ति उस घटना को देख-सुनकर दुःखी हो जाता है। घटना दुनिया के किसी भी कोने में घटित हो, आदमी उसे यहां बैठा हुआ भी भोग लेता है। इस दुनिया में इतने निमित्त हैं कि प्रत्येक निमित्त उपादान को जगा देता है और आदमी वैसा बन जाता है।

### अध्यात्म तनावमुक्ति का उपाय

इस ससार में व्यक्ति का जीवन जीना, अपने उपादान का जीवन जीना और निमित्तों के साथ जीना, फिर भी तनावग्रस्त न होना, यह असंभव घटना है। इस असंभव को हम संभव बनाने का प्रयत्न क्यों करें? तनाव का निवारण करने वाले स्वयं तनावग्रस्त हैं। ऐसी स्थिति में वे दूसरों को तनावमुक्त कैसे कर सकते हैं? एक मनोचिकित्सक महिला डाक्टर ने पत्र में लिखा—“प्रेक्षा-

ध्यान की चर्चा से मुझे बहुत समाधान मिला। मैं स्वयं मानसिक तनाव से ग्रस्त थी। अब आपने जो आध्यात्मिक मार्ग-दर्शन दिया उसका प्रयोग कर मैं लाभान्वित हुई हूँ और अब मैं अपने मरीजों को भी उम प्रयोग विधि से अवगत कराऊंगी।'

जो व्यक्ति स्वयं तनाव से भरा है, वह दूसरों को तनावमुक्त कैसे कर पाएगा? आज हम जिस जगत् में जी रहे हैं, वह सारा जगत् तनाव से भरा पड़ा है। अध्यात्म का मार्ग यदि हाथ न लगे, तो दुनिया में ऐसा एक भी तत्व नहीं है जो तनाव से मुक्ति दिला सके। धर्म और अध्यात्म की यही उपयोगिता है कि वे व्यक्ति को सारे तनावों से मुक्त करते हैं।

समस्या क्या? कितनी?

मनुष्य केवल रोटी के लिए नहीं जन्मा है। हमने मान लिया रोटी एक बहुत बड़ी समस्या है। बीमारी और अशिक्षा भी एक समस्या है। ये समस्याएँ हैं, किन्तु एकमात्र ये ही समस्याएँ नहीं हैं। आज विश्व के नेता अनाज, बीमारी और अशिक्षा की समस्या को मिटाने के लिए कृत-सकल्प हैं। अनेक उपाय खोजे जा रहे हैं। पृथ्वी पर उत्पन्न अन्न से अनाज की समस्या हल न हो सकने के कारण समुद्र पर खेती करने की बात सोची जा रही है। विश्व स्वास्थ्य सगठन इस चिन्ता में लगा हुआ है कि वह सारे विश्व को सन् २००० तक रोगमुक्त कर देगा। डब्ल्यू० एच० ओ० (W. H. O.) की पत्रिका में पढ़ा कि यदि विश्व को रोगमुक्त करना है, तो केवल ऐलोपैथिक औषधियों के सहारे उसे रोगमुक्त नहीं किया जा सकता। उसके पास इतने साधन नहीं हैं। उस संस्थान के डाइरेक्टर जनरल ने सुझाया कि हम अपने उद्देश्य में तभी सफल हो सकते हैं, जब हम प्रचलित चिकित्सा की प्राचीन पद्धतियों को भी प्रोत्साहन दें। ओझा, मात्रिक, तान्त्रिक, आदिवासी भील, जर्न आदि-आदि जिन-जिन पद्धतियों से चिकित्सा करते थे, उन सब पद्धतियों को भी समानरूप से व्यवहार में लाए। तभी संभव है कि सन् २००० तक रोगों का उन्मूलन किया जा सके। कुछ वर्ष पूर्व तक विज्ञान ने जिन पद्धतियों को अंधविश्वास मानकर छोड़ दिया था, आज उन्हीं पद्धतियों को वैज्ञानिक प्रोत्साहन दे रहे हैं।

चमत्कार: अंधविश्वास

मैं नहीं जानता, अंधविश्वास क्या होता है? जो आदमी जिस बात को नहीं जानता, उसके लिए अंधविश्वास कह देना बहुत सुविधा की बात है। बात को करने का यह सबसे सहज तरीका है। चमत्कार और अंधविश्वास— शब्द हैं। इनका प्रयोग करो और बात समाप्त। चमत्कार क्या है?

यह कोई झूठी बात नहीं है। चमत्कार यह होता है जिसे सब लोग नहीं कर पाते, कुछेक व्यक्ति ही कर पाते हैं। यदि सब करें, तो वह चमत्कार नहीं होता।

वेदान्त ने कहा—'ब्रह्म सत्य है, जगत् मिथ्या है, माया है।' जैनो ने कहा—'जगत् माया है, मृगमरीचिका है। यह बात कहा से आई? मृगमरीचिका एक सत्य है, तभी यह बात कही जा सकती है, नहीं तो नहीं कही जा सकती है। कोई कहे मृगमरीचिका झूठ है। रण में पानी न होने पर भी जो पानी दिखाई देता है, वह मृगमरीचिका है। यदि कहीं पर पानी का अस्तित्व न हो, तो मृगमरीचिका की बात नहीं आ सकती। आकाश कुसुम—यह एक कल्पना है। यदि कुसुम का कहीं अस्तित्व न हो, तो आकाश कुसुम जैसी झूठी कल्पना भी नहीं की जा सकती। 'वाझ का बेटा'—यह एक प्रयोग है। यदि कहीं बेटे का अस्तित्व न हो, तो 'वाझ का बेटा' यह प्रयोग नहीं किया जा सकता। पानी का अस्तित्व है, फूल का अस्तित्व है, पुत्र का अस्तित्व है तभी मृगमरीचिका, आकाश-कुसुम और वध्या-पुत्र—ये प्रयोग चलते हैं। इसका फलित यह है कि वास्तव में यदि कोई अनहोनी घटना घटित न हो, तो उसकी झूठी कल्पना भी नहीं की जा सकती। चमत्कार तभी कहा जा सकता है जब कहीं न कहीं वह घटना घटित होती है। सब उसे नहीं जानते। एक-दो ही उसे जानते हैं। यही बात अधविश्वास के लिए है। जैसे-जैसे विज्ञान के चरण आगे बढ़ रहे हैं, वैसे-वैसे अधविश्वास और चमत्कार भी वैज्ञानिक सचाइयों के रूप में बदलते चले जा रहे हैं।

**मानसिक तनाव . कहाँ कैसे ?**

वर्तमान में रोटि की समस्या, बीमारी और अशिक्षा की समस्या को समाहित करने के लिए अनगिन प्रयत्न हो रहे हैं। सभी राष्ट्र इस प्रयत्न में लगे हुए हैं कि मानवजाति इन तीनों समस्याओं से मुक्त हो। रोटि का अभाव न रहे, बीमारी का आतक न रहे और अशिक्षा का भूत भाग जाए। इन तीनों दिशाओं में जागतिक प्रयत्न चल रहे हैं। सारा विश्व एक जूट होकर कार्य कर रहा है। फिर भी यह नहीं कहा जा सकता कि रोटि मिल जाने पर भी आदमी तनाव से मुक्त हो जाएगा। किन्तु परिणाम विपरीत देखा गया है। जहाँ रोटि की समस्या समाहित हो चुकी है, वहाँ तनाव और अधिक हो गया है। स्वास्थ्य की समस्या सुलझने पर भी तनाव की समस्या सुलझ जाएगी, यह अनिवार्य नहीं है। सचाई यह है कि जहाँ औपधिया अधिक सुलभ हैं वहाँ तनाव बहुत ज्यादा है। मानसिक तनाव को मिटाने के लिए, अनिद्रा के रोग से छुटकारा पाने के लिए लोग अनगिन प्रकार की गोलियाँ खा रहे हैं। ज्यो-ज्यो गोलियों का प्रचार बढ़ रहा है, प्रयोग और उपयोग बढ़ रहा है, आदमी अधिक से अधिक तनावग्रस्त होता जा रहा है।

जहां स्वास्थ्य-की सुविधाएँ नहीं हैं, चिकित्सा के प्रयोग सुलभ नहीं हैं, वहाँ मानसिक तनाव कम है। इन लोगों की तुलना में शतांश मात्र है। जो राष्ट्र साक्षर हैं, जहाँ के नागरिक अशिक्षा से मुक्त हैं, वे भी तनावग्रस्त हैं। साक्षरता होने पर तनाव मिट जाएगा, यह कल्पना हो सकती है, पूर्ण यथार्थता नहीं है।

## मूल है उपादान

मनुष्य का एक शाश्वत स्वभाव है। वह केवल रोटी से सतुष्ट नहीं होता। वह केवल चिकित्सा की सुविधा मिल जाने से सतुष्ट नहीं होता। वह केवल साक्षर हो जाने मात्र से सन्तुष्ट नहीं होता। इन तीनों समस्याओं के सुलझ जाने पर भी उसके अन्तःकरण में एक टीस बची रह जाती है। उसमें असतोष की ज्वाला घड़कती रह जाती है। जब तक यह टीस नहीं मिटती, यह ज्वाला नहीं बुझती, तब तक तनाव नहीं मिट सकता, आदमी सतुष्ट नहीं हो सकता। वह टीस है—मूर्च्छा। वह ज्वाला है—मूर्च्छा। जब तक मूर्च्छा की चिकित्सा नहीं होगी, तब तक आदमी में सतोष नहीं आएगा। जब तक आदमी सतुष्ट नहीं होगा, तब तक वह तनाव से मुक्त नहीं होगा। कैसी विडवना ! आज के बड़े-बड़े मनोवैज्ञानिक, पुरन्दर शिक्षाशास्त्री और भूख की समस्या को मिटाने वाले वैज्ञानिक उन एकांगी सैद्धान्तों के आधार पर सारे ससार को सुखमय बनाने का सपना देख रहे हैं, किंतु उपादान को सर्वथा अस्वीकार कर चल रहे हैं। उस ओर ध्यान देना वे आवश्यक ही नहीं मानते। उपादान रहेगा तो कभी-कभी निमित्त आकर उस समस्या को उभार देगा। इसलिए सबसे महत्त्व की बात है कि उपादान पर सारा ध्यान केन्द्रित किया जाए। अध्यात्म की यही महत्त्वपूर्ण देन है। अध्यात्म के लोगों ने सबसे पहले उपादान पर ध्यान दिया। गहरे में जाकर मूल को पकड़ा। मूल है—मूर्च्छा। जब तक मूर्च्छा का निदान नहीं होगा, तब तक तनाव समाप्त नहीं होगा।

## तनाव का मूल—मूर्च्छा

धर्म की समूची आराधना, अध्यात्म की सम्पूर्ण प्रक्रिया, ध्यान का अभ्यास—ये सब मूर्च्छा को समाप्त करने के साधन हैं। मूर्च्छा समाप्त होती है, तो तनाव समाप्त हो जाता है। इसलिए यह कहा जा सकता है कि धर्म, अध्यात्म और ध्यान की प्रक्रियाएँ तनावमुक्ति की प्रक्रियाएँ हैं।

हम मूल बात पर ध्यान दें। ध्यान के साथ अनुप्रेक्षा का अभ्यास करें। यह तनावमुक्ति का अचूक साधन है। प्रेक्षा का अर्थ है—देखना और अनुप्रेक्षा का अर्थ है—ध्यान में जो सचाइयाँ उपलब्ध हो उन्हें स्थिर बनाना, पुष्ट करना और नई आदतों का निर्माण करना।

## पदार्थ-प्रतिबद्धता

पदार्थ के साथ हमारा सबध है। हम पदार्थ के साथ योग करते हैं। पदार्थ के प्रति आकर्षण बढ़ता है। पदार्थ आता है तब सुख देता है और जाता है तब दुःख देता है। पुराना रूपक है। लक्ष्मी आती है तब सुखकर लगती है और जाती है तब दुःखकर लगती है। लक्ष्मी का एक नाम है—दौलत। वह आती है तब लात मारती है और जाती है तब भी लात मारती है। पर आती हुई लात मारती है तो अच्छी लगती है। ऐसा लगता है मानो वह लात नहीं मार रही है, सहला रही है। जाती हुई लात मारती है, तो बुरी लगती है। ऐसा लगता है मानो गधा दुलत्ती मार रहा हो। यह स्वाभाविक है। पदार्थ आता हुआ अच्छा लगता है और जाता हुआ बुरा लगता है। क्योंकि पदार्थ के साथ हमारा गाढ़ सम्बन्ध हो गया है। हम इस सच्चाई को याद रखे कि यह ससार विरोधी युगलो का ससार है। सब युगल है। अकेला कुछ भी नहीं। सयोग है, तो वियोग होगा। पक्ष है, तो प्रतिपक्ष होगा। यदि इस सच्चाई को जान जाते (केवल मानते ही नहीं, जान लेते); तो हमारी यह भ्रान्ति टूट जाती कि जो एक बार मिल गया, वह भिल ही गया। वह सयोग सदा बना रहेगा, वियोग होगा ही नहीं, तब हमें किसी वियोग पर, चाहे वह पदार्थ का हो या व्यक्ति का, कभी कष्ट नहीं होगा। तब लगेगा कि यह तो स्वाभाविक क्रम है। सयोग के बाद वियोग का क्रम अवश्य-भावी है। सयोग होना आश्चर्य है, वियोग होना कोई आश्चर्य नहीं है। इस शरीर के पिंजड़े में नौ द्वार सदा खुले रहते हैं। इस पिंजड़े में प्राण का एक पछी बैठा है, यह आश्चर्य है। चला जाए, यह आश्चर्य नहीं है, क्योंकि जाने के, एक नहीं नौ द्वार खुले हैं।

सयोग और वियोग दो नहीं है। ये दोनों एक ही कपड़े के दो छोर हैं। एक छोर है—सयोग और दूसरा छोर है—वियोग। दोनों को कभी पृथक् नहीं किया जा सकता। यदि इस सच्चाई को समझा जाता, तो आदमी सयोग होने पर सुखी और वियोग होने पर दुःखी नहीं होता।

## प्रेक्षा अनुप्रेक्षा

प्रेक्षा के साथ अनुप्रेक्षा बहुत जरूरी है। इसलिए कि मूर्च्छा छूटे, भ्रान्तिया टूटें। हमने अनेक प्रकार की मूर्च्छाएँ और भ्रान्तियाँ पाल रखी हैं। हमें पदार्थ के चले जाने का कष्ट नहीं होता। हमें अपनी भ्रान्ति के टूटने का कष्ट होता है। जब यह मान लिया—‘यह मेरा है’ और जब यह छूट जाता है, तब यह भ्रान्ति टूटती है कि जिसे मैंने अपना मान रखा था, वह तो चला गया, मेरा नहीं रहा। वह भ्रान्ति का टूटना कष्ट देता है, कचोटता है। इसके स्थान पर यदि माना जाए



कि मेरा कोई नहीं है, तो उसके चले जाने पर भी कोई कष्ट नहीं होगा। इस सचाई को गहराई से पकड़ें कि पदार्थ के आने-जाने से सुख-दुःख नहीं होता। वह होता है पदार्थ को अपना मानने या न मानने से। प्रथम श्रवण में यह बात विपरीत-सी लगती है, पर है यह सचाई। आदमी पदार्थ और व्यक्ति से अपने आप को इतना अभिन्न मान लेता है कि उसके मन में एक भ्रान्ति पनप जाती है। जब अभिन्नता खंडित होती है तब साथ-साथ भ्रान्ति भी खंडित होती है। भ्रान्ति का खंडित होना दुःख का कारण बनता है। हम भ्रान्तियों को न पालें।

### भ्रान्तियों का विवटन

अनुप्रेक्षा का प्रयोजन है—भ्रान्तियों को खंडित करना। मनुष्य जितनी ज्यादा भ्रान्तियां पालता है उतनी ही अधिक वह दुःखी बनता है। प्रेक्षा-ध्यान के द्वारा हम सचाइयों को जाने और अनुप्रेक्षा के अभ्यास से उन भ्रान्तियों को तोड़ें।

पहली अनुप्रेक्षा है—अनित्य अनुप्रेक्षा। कोई भी सयोग या सबध शाश्वत नहीं है। युगल है। कुछ शाश्वत है, कुछ अशाश्वत। कुछ नित्य है, कुछ अनित्य। दोनों साथ-साथ चलते हैं। ससार में कुछ भी शाश्वत नहीं है एक भी सयोग ऐसा नहीं है जो नित्य हो। वह सयोग है, अनित्य है। कभी नित्य नहीं होगा। किन्तु मूर्च्छा के कारण सयोग को नित्य मान लिया जाता है। अनित्य को नित्य मान लिया जाता है। दुःख का बीजारोपण यही से शुरू हो जाता है। जब उस पदार्थ या व्यक्ति से विसंबंध होता है तब दुःख उभर आता है। क्या यह पदार्थ या व्यक्ति के वियोग से उत्पन्न दुःख है? नहीं, यह अनित्य को नित्य मानने की भ्रान्ति के टूटने का दुःख है। मनुष्य का स्वभाव ही है कि वह पहले झूठी मान्यताओं का महल खड़ा करता है और उनके टूटने पर दुःखी होता है।

प्रेक्षा-ध्यान का अभ्यास करने वाला व्यक्ति प्रारंभ से ही सावधान हो जाता है। वह भ्रान्तियों के वात्याचक्र में नहीं फंसता। वह सचाइयों के साथ जीने का प्रयत्न करता है। ध्यान की सबसे बड़ी उपलब्धि है कि व्यक्ति सचाइयों को स्वीकार करे और उनके साथ जीना प्रारंभ करे। जो व्यक्ति ध्यान नहीं करता, मन को एकाग्र नहीं करता, मन के मलो का प्रक्षालन नहीं करता, मलो का संचय करता चला जाता है, वह अनेक प्रकार के असत्यो के साथ जीता है। वह व्यक्ति अनेक कठिनाइयों को पालता है, उन्हें पोषण देता है।

छोटा बच्चा सड़क के किनारे खेल रहा था। किसी ने कहा—'सड़क पर मत खेलो। मोटरें बहुत चलती हैं। कोई मोटर ऊपर से न निकल जाए।' बच्चे ने कहा—'कोई परवाह नहीं है। मेरे ऊपर से रोज दस हवाईजहाज निकलते हैं। आज तक कुछ नहीं बिगड़ा। एक मोटर के निकल जाने से क्या होगा?'

ऐसी भ्रान्तियाँ एक नहीं हजारों हैं। सभी आदमी भ्रान्तियाँ पासते हैं। अपवाद कोई नहीं है। भ्रान्ति के समर्थन में व्यक्ति तर्क खड़ा कर देता है। बुद्धि का व्यायाम होता है। तर्कों का द्वार खुल जाता है। तर्क ने आदमी को जितना भ्रान्त बनाया है उतना अज्ञान ने नहीं बनाया है। तार्किकों, पंडितों और तथाकथित उपदेशकों ने जितनी भ्रान्तियाँ पैदा की हैं, उतनी और किसी ने नहीं की हैं। ऐसे-ऐसे तर्क होते हैं कि वे आदमी को सत्य तक पहुँचने ही नहीं देते। आज मान्यताओं का इतना बड़ा मायाजाल बिछा हुआ है कि आदमी उससे बाहर निकल नहीं पाता। उनसे मुक्त होने की बात भी नहीं सोच सकता।

### वंशाखी की दुनिया

हमारा सूत्र है—अप्पणा सच्च मेसेज्जा—अपने आप सत्य को खोजो। धर्म का सूत्र भी यही है—स्वयं सत्य की खोज करो। दूसरों के भरोसे मत रहो। मैं यह कहना नहीं चाहता कि कोई दूसरे के मार्गदर्शन में न चले। बीमार को यदि मैं कहूँ कि वंशाखी के सहारे मत चलो, तो वह न्याय नहीं होगा। किन्तु जन्मते बच्चे को वंशाखी लगादी जाए और उसे यह सिखाया जाए कि सदा वंशाखी के सहारे चलते रहो, अपने पैरों के सहारे चलोगे तो न जाने कब लडखड़ा कर गिर पड़ोगे, तब सारी दुनिया वंशाखी की दुनिया हो जाएगी। पैरों के सहारे चलने वाली दुनिया ही समाप्त हो जाएगी। छोटा बच्चा माँ की अगुली पकड़ कर चले, तो चल सकता है, किन्तु माँ बच्चे को यही सिखाए कि जब भी चलो तब अगुली के सहारे ही चलो। अपने पैरों पर कभी भरोसा मत करना। यदि ऐसा होगा, तो सारी दुनिया लगड़ी बन जाएगी, अपने पैरों पर चलने वाली दुनिया नहीं होगी।

### शास्त्र-चेतना अधी है

यदि धर्म यह सिखाए कि जो कुछ शास्त्र कहते हैं, वही मानकर चलो तो आदमी अधा बन जाएगा। उसके देखने की शक्ति नष्ट हो जाएगी। मानने की भी एक अवस्था होती है। जीवन भर आदमी मानता ही चले, जानने का प्रयत्न ही न करे, तो वह सत्य तक कभी नहीं पहुँच पाएगा। धर्म कहता है—मानने को समाप्त कर जानने की सीमा में प्रवेश करो और स्वयं सत्य को खोजो। प्रेक्षा की प्रक्रिया सत्य को खोजने की प्रक्रिया है। मैं कहूँ—पदार्थ अनित्य है और आप इसे मानते चले जाएँ, तो बहुत बड़ी भ्रान्ति मन में घर कर लेगी। किन्तु जब आप प्रेक्षा और अनुप्रेक्षा के अभ्यास से शरीर-प्रेक्षा करेंगे, तो पता लगेगा कि कितने प्रकंपन हो रहे हैं। सारा का सारा स्पंदन ही स्पंदन है। जो प्रकंपन है, वह शास्त्र नहीं होता, नित्य नहीं होता। वह अनित्य होता है।

## प्रेक्षा : स्व-अवगति

जगत् मे दो प्रकार के पदार्थ हैं—प्रकप और अत्रकप। मारा प्रकप अनित्य है। प्रकप आता है, नष्ट होता है। दूसरा आता है, नष्ट होता है। यह प्रकंपन का ज्ञान, अनित्यता का बोध अपने अनुभव से जागे। शरीर-प्रेक्षा करने वाले को यह सहज अनुभव हो सकता है। यह स्वयं जानने की प्रक्रिया है। यही स्वयं सत्य को खोजने की प्रक्रिया है। ध्यान और अनुप्रेक्षा की प्रक्रिया इसे और गतिमान करती है।

## विसंवंध की चेतना

अनुप्रेक्षा का पहला सूत्र है—अनित्य अनुप्रेक्षा। हम इसका अनुभव करें कि ससार मे जो भी है सारा अनित्य है। कोई सबध शाश्वत नही है। हम प्रेक्षा करते-करते इस सचाई तक पहुँचें कि जितने सयोग है वे सारे वियोग वाले हैं। अगर इस सचाई तक पहुँच जाते हैं, तो अशाश्वत को शाश्वत मानने की भ्रान्ति खडित हो जाती है और पदार्थ के वियोग से होने वाले सारे सताप ममाप्त हो जाते हैं। उससे नई आदत और नए सस्कार का निर्माण होता है। जैसे पदार्थ के संवध से एक आसक्ति का सस्कार बनता है और वह सस्कार पदार्थ के चले जाने पर दुख देता है वैसे ही पदार्थ के विसवध का संस्कार अनुप्रेक्षा के द्वारा निर्मित हो जाए, तो आदमी कभी सतप्त नही होगा। आदमी प्रतिदिन अनुप्रेक्षा के द्वारा इस सचाई का अनुभव करे कि वियोग पहला छोर है, सयोग दूसरा छोर है। वियोग पहला द्वार है, सयोग दूसरा द्वार है। उसे दोनो सचाइया एक साथ प्रतीत होने लग जाए। सबध की भ्रान्ति विसवध की आदत भी निर्मित हो जाए, तो आदमी यथार्थ के जगत् मे जी सकता है और यथार्थ के जगत् मे घटित होने वाली यथार्थ की समस्याओ को यथार्थ की भूमिका पर खड़े होकर सामना कर सकता है।

## १४ . आप्पारां सररां गच्छामि

- १. परस्परोपग्रहो जीवानाम् ।
२. दो पक्ष—
  - व्यवहार . निश्चय ।
  - समाज व्यक्ति ।
  - बहिर्मुखता अन्तर्मुखता ।
३. शरण कौन ? अशरण कौन ?
  - ज्ञान आदि मे परिणत आत्मा शरण ।
  - कृपाय मे परिणत आत्मा अशरण ।
४. व्यक्ति . समाज ।
  - व्यक्ति का अर्थ है—अन्तर्मुखता ।  
समाज का अर्थ है—बहिर्मुखता ।
  - व्यक्ति का अर्थ है—सकुचन ।  
समाज का अर्थ है—विस्तार ।
  - व्यक्ति का अर्थ है—सवधातीत होना ।  
समाज का अर्थ है—सवधो से जकडे रहना ।
  - व्यक्ति का अर्थ है—आत्म-निरीक्षण ।  
समाज का अर्थ है—पर-निरीक्षण ।
  - व्यक्ति है—ध्यान का सूत्र ।  
समाज है—ज्ञान का सूत्र ।
५. पक्ष परमेष्ठी की शरण मे जाना—अपनी शरण में जाना है ।

## शरण-विवेक

एक भाई ने कहा—हम प्रतिदिन इस सूत्र को दोहराते हैं—अरहते सरणं पवज्जामि, सिद्धे सरणं पवज्जामि—मैं अर्हत् की शरण में जाता हूँ, मैं सिद्ध की शरण में जाता हूँ। हम दूसरों की शरण में क्यों जाएं? जब सब कुछ पुरुषार्थ के द्वारा उपलब्ध होता है तब दूसरों की शरण क्यों?

जो दूसरों की शरण में जाता है वह खाली हाथ लौटता है। उसे कुछ भी उपलब्ध नहीं होता। जो अपनी शरण में जाता है वह सब कुछ पा लेता है। अर्हत् की शरण में जाना, सिद्ध की शरण में जाना, साधु की शरण में जाना और धर्म की शरण में जाना, किसी दूसरे की शरण में जाना नहीं है, यथार्थ में वह अपनी ही शरण में जाना है। कोई व्यक्ति कहता है—'सत्य शरणं गच्छामि', मैं सत्य की शरण में जाता हूँ। सत्य की शरण में जाना अपने आपकी शरण में जाना है। आत्मा की शरण में जाना, सत्य की शरण में जाना और अर्हत् की शरण में जाना एक ही बात है।

अर्हत् वह होता है जिसकी सारी अर्हताएँ व्यक्त हो जाती हैं। कोई भी अर्हता छिपी नहीं रहती। हर आत्मा में अनन्त अर्हताएँ हैं। जिसकी सारी अर्हता, क्षमता, योग्यता या शक्ति अभिव्यक्त हो जाती है वह अर्हत् बन जाता है। अर्हत् की शरण में जाने वाला अपनी आत्मा की योग्यता की शरण में जाता है, अपनी शक्ति की शरण में जाता है।

## शक्ति-परिचय

व्यक्ति को अपनी शक्ति का ज्ञान नहीं होता। यह सबसे बड़ा आश्चर्य है। वे शक्तियाँ छिपी हुई रह जाती हैं। कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं है, जिसमें शक्तियाँ न हों। बहुत कम लोग ऐसे हैं जिन्हें अपनी शक्तियों का भान हो। बहुत कम लोग ऐसे हैं जो अपनी शक्तियों का पूरा उपयोग करते हैं। मनोविज्ञान कहता

है कि आदमी अपने मस्तिष्कीय शक्ति का केवल पन्द्रह प्रतिशत भाग ही उपयोग में ले पाता है, शेष पचासी प्रतिशत भाग सुप्त ही रह जाता है। वह जागृत ही नहीं होता। हमारे शरीर में भी बहुत शक्तियाँ हैं, पर उनका भी पूरा उपयोग नहीं हो पाता। प्रत्येक व्यक्ति अपनी शारीरिक शक्ति का जितना उपयोग करता है और जिसे नॉरमल शक्ति माना जाता है, उससे सात गुना अधिक शक्ति उसमें सदा संचित रहती है, किन्तु वह कभी उसका पूरा उपयोग नहीं कर पाता। जब शक्ति क्षीण हो जाती है तब कभी-कभी वह काम में आती है। किसी व्यक्ति का एक पैर कमजोर हो जाता है तो दूसरा पैर अधिक काम करने लग जाता है। एक हाथ कमजोर हो जाता है तो दूसरा हाथ अधिक काम करने लग जाता है। एक आंख कमजोर होती है तो दूसरी आंख अधिक सक्रिय हो जाती है। एक कान कम सुनने लगता है तो दूसरा कान अधिक सवेदनशील हो जाता है। शरीर में शक्ति संचित रहती है और शरीर को यह व्यवस्था है कि जब कोई एक अवयव कमजोर होता है तो शरीर उसका भार दूसरे अवयव पर डाल देता है और दूसरा अवयव उस दायित्व को सम्भाल लेता है और भलीभाँति उन दायित्व का निर्वाह भी करता है। शरीर, नाड़ी-सस्यान और मस्तिष्क में शक्ति संचित रहती है। हम इसे नहीं जानते, इसीलिए मुक्त या संचित शक्तियों को जागृत करने का प्रयत्न नहीं करते। वास्तव में शक्ति-जागरण की प्रक्रिया से बहुत कम लोग परिचित हैं। वे उपाय नहीं जानते। आदमी यदि अपनी शक्तियों से परिचित हो और शक्ति-जागरण की प्रक्रिया को जानता हो तो वह बहुत कुछ कर सकता है।

### वैज्ञानिक तथ्य

वैज्ञानिकों ने यह खोज की कि आदमी की औसत आयु डेढ़ सौ वर्ष की होती है। इस अवधि तक हर आदमी को जीना चाहिए, पर जीता नहीं है। इन खोज का आधार है—मेच्यूरिटि, सवयस्कता। जिस अवस्था में सवयस्कता प्राप्त होती है उससे छह गुनी उम्र होती है। कुत्ते की सवयस्कता ढाई वर्ष में होती है तो उसकी औसत आयु पन्द्रह वर्ष की मानी गई है। आदमी की सवयस्कता पचास वर्ष में होती है तो उसकी उम्र डेढ़ सौ वर्ष की होनी चाहिए। यह विज्ञान के द्वारा गणित की भाषा में खोजा गया सत्य है। यह सही भी लगता है। पर आदमी इतना लम्बा नहीं जी पाता। उसमें जीने की शक्ति है, क्षमता है, पर वह जी नहीं पाता। इसके दो कारण हैं—शक्तियों से अपरिचय और खानपान की अविधि। कुछ वर्ष पूर्व तक आदमी यदि पचास वर्ष का होकर मरता तो लोग मानते बूढ़ा होकर मरा है, कोई बात नहीं है। आज यदि आदमी सत्तर-अस्सी वर्ष का होता है फिर भी उसे बूढ़ा नहीं माना जाता। यह सोचने का अन्तर आ गया है। एक बात और है। उस समय ४०-४५ वर्ष का आदमी बूढ़ा जैसा लगने लग

था। आज वैसी स्थिति नहीं है।

अल्प आयुष्य क्यों ?

आयु कम होने के दो कारण हैं—भोजन और तनाव। स्थानाग सूत्र में अकाल-मृत्यु के सात कारण बतलाए हैं। उनमें एक है अतिभोजन और दूसरा है—अभोजन। अतिभोजन से भी अकाल-मृत्यु होती है और अ-भोजन से भी अकाल-मृत्यु होती है। कुछ लोग अतिभोजन का समर्थन करते हैं। वे मानते हैं कि जो ज्यादा खाता है वह ज्यादा शक्तिशाली होता है, वह ज्यादा काम करता है। यह कितनी भ्रान्त धारणा है !

अति-भोजन

भोजन के सम्बन्ध में समय-समय पर अनेक मान्यताएँ प्रचलित होती रहती हैं। एक युग आया केलौरी का। यह माना जाने लगा कि प्रत्येक व्यक्ति को एक दिन में इतनी केलौरी अवश्य लेनी चाहिए। चीनी में अधिक केलौरी होती है—यह जानकर लोग चीनी को अधिक खाने लगे। परिणामस्वरूप अनेक बीमारियाँ होने लगीं। उस पर नियंत्रण किया गया। फिर प्रोटीन का युग आया। मान्यता बन गई कि प्रोटीन अधिक खाना चाहिए। मैंने पहले जो कहा कि पचास वर्ष पूर्व लोग अल्पायु में मर जाते थे, उसका एक कारण यह था कि वे प्रोटीन अधिक मात्रा में खाते थे। घी, दूध, मक्खन और दाल—इनमें प्रोटीन अधिक होता है। लोग इन्हीं ज्यादा खाते। इनको पचा पाना सरल नहीं था, अतः अनेक बीमारियाँ पनपीं। लोग अकाल में ही मृत्यु-कवलित हो जाते। यह आयुष्य की कमी का भी कारण बना। तीसरा युग आया विटामिन का। लोग विटामिन की गोलियों का अंधाधुन्ध प्रयोग करने लगे। इस अति प्रयोग से लाभ के बदले हानि अधिक हुई। इस मात्रा की अति के कारण अकाल-मृत्यु होने लगी।

अ-भोजन

जिस प्रकार अति-भोजन अकाल-मृत्यु या अल्प आयुष्य का कारण बनता है वैसे ही अ-भोजन भी अकाल मृत्यु या अल्प आयुष्य का कारण बनता है। अ-भोजन का अर्थ भोजन का न मिलना ही नहीं है किन्तु अपोषक भोजन भी है। जैसे भोजन नहीं करने वाला कुछ दिन जीवित रहता है, वैसे ही अपोषक भोजन करने वाला कुछ ही दिन जीवित रहता है। शरीर-निर्वाह के लिए पर्याप्त पोषण आवश्यक होता है। तीन शब्द हैं—पोषण, अपोषण और कुपोषण। ये भोजन की तीन अवस्थाएँ बन जाती हैं। एक है अपोषण की अवस्था। जब शरीर-तंत्र को चलाने के लिए पर्याप्त मात्रा में पोषण नहीं मिलता तब वह रोग-ग्रस्त हो जाता

है, क्षीण होने लग जाता है। इससे मन भी प्रभावित होता है। उसमें भी विकृति उत्पन्न हो जाती है। पहले यह माना जाता था कि मस्तिष्क की वीमारी, स्नायविक दुर्बलता, चित्त की विकृति और मानसिक पागलपन—ये सब मन की अवस्था से, मन की विकृति से होते हैं। किन्तु नई खोजों ने यह सिद्ध कर दिया कि अपोषण से भी मानसिक पागलपन पनपता है। जब स्नायुओं को पूरा पोषण नहीं मिलता तब धीरे-धीरे आदमी पागलपन की ओर बढ़ता जाता है। ऐसे प्रयोग किए गए कि जो पागल थे उन्हें पर्याप्त पोषण दिया गया। वे स्वस्थ हो गए। उनका पागलपन मिट गया। आज किसी भी वीमारी की चिकित्सा केवल मन के आधार पर या केवल शरीर के आधार पर ही नहीं की जाती, किन्तु समुक्त चिकित्सा की जाती है। उसे मनोकाय-चिकित्सा कहा जाता है। वीमारिया भी मनोकायिक और चिकित्सा भी मनोकायिक।

### विपरीत भोजन

जैसे अपोषण के कारण अनेक प्रकार की वीमारिया पैदा होती है वैसे ही कुपोषण के द्वारा भी अनेक वीमारिया पैदा होती है। कुपोषण का अर्थ है—विपरीत पोषण। आयुर्वेद में इस विषय की विशद चर्चा प्राप्त है। आज के डॉक्टर भी इस ओर आकृष्ट हुए हैं। विपरीत भोज्य पदार्थों से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। खरबूजे के साथ शहद लेना या दूध लेना विरुद्ध भोजन है। माना जाता है कि आम के साथ चीनी नहीं खानी चाहिए। यह भी नुकसानकारक होती है। इस प्रकार आज का आदमी स्वाद के कारण अनेक प्रकार के विरुद्ध भोजन किए जा रहा है। रोगों की उत्पत्ति में यह भी एक प्रमुख कारण है। इससे आयुष्य भी कम होता है क्योंकि शरीर-तत्र असमय में ही क्षीण हो जाता है। इससे अनेक विष जमा होते हैं।

इस प्रकार अनेक व्यक्ति भोजन सबधी अपने अज्ञान और भ्रान्त धारणाओं के कारण तथा जीवन-चर्या के नियमों की अनभिज्ञता के कारण अकाल-मृत्यु की ओर बढ़ रहे हैं।

### क्यों का प्रश्न

यह सारी चर्चा इस सन्दर्भ में की गई है कि अकाल-मृत्यु क्यों होती है? वीमारिया क्यों होती है? आदमी पागल और दुखी क्यों होता है? ये सब इसीलिए घटित होते हैं कि आदमी सत्य का शरण में नहीं जाता, अपने आप को शरण में नहीं जाता। वह दूसरों का शरण खोजता है, पर अपनी शरण नहीं खोजता, अपनी शक्तियों को शरण नहीं खोजता। यह सबसे बड़ा खतरा है।



मा की शरण मृत्यु बन गई

एक भाई ने बताया कि एक बड़े डॉक्टर ने उसके बच्चों का ऑपरेशन किया और नई समस्या पैदा हो गई। बीमारी थी पैर की और ऑपरेशन किया अपेन्डिसाइट का। ऑपरेशन से ठीक नहीं हुआ। बड़े से बड़ा डॉक्टर कहता कि दो लाख रुपये खर्च होगे तब कही यह बच्चा ठीक हो सकता है, अन्यथा नहीं। बड़े डॉक्टरों की शरण में जाना भी खतरे से खाली नहीं होता। जहा शरण दूसरे की है, वहा खतरा निश्चित है।

बच्चे को ज्वर आ गया। कई दिन बीत गए। वैद्य ने खाने पर नियंत्रण कर दिया। दूध और रूखी रोटी दी जाने लगी। बच्चा छोटा था। एक दिन उसने दूसरे बच्चों को मिठाई खाते देख लिया। उसका मन मिठाई खाने के लिए ललचा उठा। पिताजी से कहा, भाई और बहन से मिठाई मागी। किसी ने नहीं दी, तब वह मा के पास पहुंचा। मा का मन पिघल गया। सोचा, बहुत दिनों से बच्चे ने कुछ नहीं खाया। इसका मन मिठाई के खाने लिए ललचा रहा है। एक लड्डू दे दू तो क्या फर्क पड़ेगा। बच्चे को लड्डू मिल गया। उसने बड़े स्वाद से उसे खाया। ज्वर का प्रकोप बढ़ा और तीन ही दिनों में बच्चा मर गया। मा की शरण भी बच्चे के लिए खतरा बन गई।

शरण-अशरण की सीमारेखा

जहा भी दूसरे की शरण है वहा स्व से व्यवधान पैदा हो जाता है। जब व्यक्ति अपने से हटकर दूसरे के पास चला जाता है वहा खतरे की संभावना को अस्वीकार नहीं किया जा सकता। यह मैं कहना नहीं चाहता कि आप दूसरों की शरण ले ही नहीं, क्योंकि सामाजिक बंधनों को तोड़ने की बात मैं कैसे कहूँ? मैं आपको सर्वथा असहाय, अत्राण और अशरण होने की बात नहीं कह सकता। किन्तु इस सच्चाई से अवश्य ही अवगत कराना चाहता हूँ कि जहा हम शरण समझते हैं वहा शरण होता भी है और नहीं भी होता। अशरण को शरण मान लेने पर बहुत बड़ी भ्रान्ति होती है।

महावीर ने कहा—'नाल ते तव ताणाए वा, सरणाए वा'—जिस परिवार को मनुष्य त्राण और शरण मानता है, वह परिवार कभी त्राण और शरण नहीं हो सकता। न तुम उसे त्राण और शरण दे सकते हो और न वह तुम्हें त्राण और शरण दे सकता है। यह सामाजिक सवधों को तोड़ने जैसी बात लगती है।

व्यक्ति क्या? समाज क्या?

मनुष्य दो आयामों में जीता है। एक है व्यक्ति का आयाम और दूसरा

है समाज का आयाम। कोई भी व्यक्ति पूरा व्यक्ति भी नहीं होता और पूरा समाज भी नहीं होता। वह व्यक्ति का जीवन भी जीता है और समाज का जीवन भी जीता है। व्यक्ति का अर्थ है—अन्तर्मुखता और समाज का अर्थ है—बहिर्मुखता। व्यक्ति का अर्थ है—सकोच और सिकुडन और समाज का अर्थ है—फैलाव और विस्तार। व्यक्ति का अर्थ है—सवधातीत होना और समाज का अर्थ है—सम्बन्धों की परिस्थापना, संबन्धों का जीवन। व्यक्ति का अर्थ है—आत्म-निरीक्षण, अपनी समस्याओं का विश्लेषण करना और समाधान खोजना। समाज का अर्थ है—जागतिक समस्याओं का संदर्भ खोजना और उनका समाधान ढूँढना।

समाज का सूत्र है—अनुकरण

जीवन के दो पहलू हैं—अन्तर्मुखता और बहिर्मुखता। हम आखे वन्द कर अपने भीतर झाकते हैं और आखें खोलकर दूसरे की ओर झाकते हैं। जहा समाज है वहा अपने आपको देखने की कोई जरूरत नहीं, स्वयं को देखने की बात वहां प्राप्त नहीं होती। वहा हमेशा दूसरो को देखने को बात आती है। समाज का सूत्र है—अनुसरण, अनुकरण। दूसरो के पीछे चलो। जो पैर उठ चुके है, जो पदबिन्दु अंकित हो चुके है, जो मार्ग जम चुके है, उन पर चलो। नया मार्ग मत बनाओ। समाज में रहने वाला व्यक्ति अनुकरण करता चला जाता है। वह मकान बनायेगा तो देखेगा कि दूसरे ने कैसा मकान बनाया है। कपडे बनायेगा तो देखेगा कि दूसरे ने कैसे कपडे बनाए हैं। वह अपनी सुविधा या असुविधा का विचार नहीं करेगा। वह यही देखेगा कि दूसरो ने कपडे बनाए है, कैसे पहनते हैं, कब पहनते है। फेशन के बदलने और विस्तृत होने का यही आधार है। अनुकरण ही फेशन का दृढ आधार है। प्रत्येक व्यक्ति अनुकरण-प्रिय होता है। वह अपना स्वतंत्र जीवन नहीं जीता। वह सदा दूसरो को देखकर अपना जीवन चलाता है। समाज के संदर्भ में जीने वाला कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं हो सकता जिसके लिए अपना थर्मामीटर, अपना तराजू या अपना कोई मानदंड हो, अपना स्टैन्डर्ड हो। थर्मामीटर, तराजू और मानदंड सदा दूसरे का रहेगा। व्यक्ति वही आचरण करना चाहता है जो समाज के अधिकांश लोग करते है। यह बहुमत का राज्य है।

एक पागल था। वह पागलखाने में भरती हो गया। कुछ लोग उसे गए। बातचीत की तो ज्ञात हुआ बहुत बड़ा विद्वान् है, समझदार है। पूछा—भाई! तुम यहा कैसे आ गए? उसने कहा—क्या करू, मेरे लोग पागल थे। एक मैं ही समझदार था तो गांव वालों ने सोचा बाहर रहेगा तो अच्छा नहीं है, उन्होंने मुझे यहा भेज दिया।

यहां सब अनुकरण होता है। बहुमत चलता है। यदि बहुमत पागलो का होता है तो समझदार को भी पागल करार दे दिया जाता है और बहुमत यदि चोरो का होता है तो एक ईमानदार को चोर बना दिया जाता है। यह बहुत ही कम सभव है कि जहा हजारो-हजारो लोग ब्रेईमानी और अप्रामाणिकता का जीवन जीते हो, वहां कोई दो-चार आदमी ईमानदारी और प्रामाणिकता का जीवन जी सके। एक भाई ने बताया। वह आसाम गया, नौकरी की तलाश में। एक सेठ ने कहा—‘तुम्हें अच्छा वेतन दूंगा। मेरे यहां काम भी हल्का ही है। केवल दो नम्बर के खाते संभालना है।’ उसने कहा—‘मैं अणुव्रती हूँ। यह काम नहीं कर सकूंगा।’ सेठ ने कहा—‘यहां आए ही क्यों? जाओ, घर में मौजूद करो।’

वह दूसरे स्थान पर गया। वहा मिलावट का काम होता था। वहा भी उसे नौकरी नहीं मिली। वह घर चला आया।

इसका फलित यह होता है कि जिस समाज में बहुत लोग अप्रामाणिक हो, वहा कुछेक लोग प्रामाणिकता का जीवन जी सके, यह असभव बात है। समाज का सारा काम बहुमत के आधार पर चलता है। इसीलिए एक विचारक ने कहा—बहुमत का अर्थ है—नास्तिकता। यह उचित है, क्योंकि जहा बहुमत के आधार पर काम होता है, वहा सत्य नहीं हो सकता। वहा इच्छा का राज होता है, इच्छा चलती है।

समाज का सूत्र है—अनुसरण और अनुसरण का अर्थ है—विस्तार। जहा विस्तार है वहा निर्मलता रह नहीं सकती। निर्मलता अन्तर्मुखता में होती है। जहां नहिर्मुखता है, दूसरो को देखने की प्रवृत्ति है वहा प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन का निर्धारण दूसरो के आधार पर करता है, वहा सत्य की बात नहीं हो सकती, वहां मात्र अनुसरण होता है।

### व्यक्ति का अर्थ

जीवन का दूसरा पक्ष है—व्यक्ति का जीवन। व्यक्ति का अर्थ है—सिकुडना, संकुचन, अनुसरण की समाप्ति, दूसरो को न देखना, स्वयं को देखना, अपना विश्लेषण, अपनी खोज, अपना चिन्तन, अपनी समस्या और अपना समाधान।

### ध्यान व्यक्ति : ज्ञान समाज

ध्यान का सूत्र है—व्यक्ति और ज्ञान का सूत्र है—समाज। ज्ञान और ध्यान में बहुत बड़ा अन्तर है। ज्ञान समाज के आधार पर चलता है और ध्यान व्यक्ति के आधार पर चलता है।

चेतना के दो स्तर हैं—जड़ और स्थिर। जो चेतना चल है वह ज्ञान

कहलाती है और जो चेतना स्थिर है वह ध्यान कहलाती है। ज्ञान और ध्यान दो नहीं हैं। इतना ही अन्तर है कि जो ज्ञान चंचल है वह ज्ञान कहलाता है और जो ज्ञान स्थिर है वह ध्यान कहलाता है।

व्यक्ति और समाज भी दो नहीं हैं। जहा व्यक्ति दूसरो को देखता है वह व्यक्ति समाज है और जहा व्यक्ति अपने आपको देखता है वह समाज व्यक्ति है।

सत्य-शरण की इयत्ता

इसलिए जो समाज की शरण मे जाता है वह सत्य की शरण मे नहीं जा सकता। सत्य की शरण मे जाने के लिए व्यक्ति को व्यक्ति रहना जरूरी है, सपकों को तोडना जरूरी है और सारे सबधो को काटना जरूरी है। महावीर ने कहा कि परिवार तुम्हे त्राण नहीं दे सकता, तुम परिवार को त्राण नहीं दे सकते। यह समाज तोडने की बात नहीं है, यह अपने अस्तित्व के साथ जुडे हुए विराट् सत्य को देखने का सूत्र है।

समाज का सूत्र . परस्परोपग्रह

व्यक्ति मे एक भय है। वह सोचता है—यदि अध्यात्म की दिशा मे प्रस्थान होगा तो व्यक्ति रहेगा, समाज टूट जाएगा, व्यवहार समाप्त हो जाएगा और तब व्यक्ति अव्यावहारिक और अनुपयोगी बन जाएगा। यह काल्पनिक भय है। इस भय के कारण आदमी ने बहुत सचाइयो को नकार दिया और एक-एक कर अनेक सचाइयो का गला घोट दिया। क्या सत्य के कारण समाज टूटता है? क्या कभी यह संभव है? सचाई तो यह है कि सत्य के आधार पर समाज और अच्छे रूप मे चल सकता है। किन्तु व्यक्ति ने विपरीत मान लिया कि सत्य से समाज टूटता है, सत्य से परिवार टूटता है। सत्य से व्यक्ति अकेला ओर अव्यावहारिक बन जाता है। इसका अर्थ यह हुआ कि वही समाज चल या टिक सकता है जो असत्यो को आश्रय देता है, उन्हें पालता है, उनका पोषण करता है। यह गलत धारणा है। समाज का मूल आधार है—सत्य। समाज का विकास होता है अहिंसा, सत्य और ब्रह्मचर्य के आधार पर। समाज का विकास होता है—अचौर्य और अपरिग्रह के आधार पर। समाज निर्माण के ये पांच सूत्र है। समाज रचना के आदि-काल मे इन्ही पांच सूत्रो का पालन किया जाता रहा। इन्ही के आधार पर समाज अस्तित्व मे आया। जब लोग जगल मे रहते थे, अकेले थे, न परिवार था और न कोई सबध, तब समाज नहीं था। लोग मासाहारी थे। एक प्रकार से वे हिंसक पशु का जीवन जीते थे। भूख को शांत करने के लिए वे आदमी को भी मार डालते थे। जब समाज बना, गांव बसा तो उसका आधार सूत्र था—'परस्परोपग्रहो जीवानाम्' जीव जीते है एक दूसरे को आधार देकर। बिना इस उपग्रह या

आलम्बन के कोई जीव जीवित नहीं रह सकता। इसके अभाव में एक दूसरे को मारना, काटना—यही पनपेगा। 'जब तक अहिंसा का भाव विकसित नहीं होता तब तक एक प्राणी दूसरे प्राणी के साथ रह नहीं सकता। यह अहिंसा का भाव गांव या समाज के निर्माण का आधार बना। सभी व्यक्तियों ने यह समझौता किया कि हम साथ रहेंगे। किसी को घात नहीं पहुंचाएंगे। किसी को नहीं मारेंगे। गावों में व्यापार इसी सूत्र पर विकसित हुआ कि कोई विश्वासघात नहीं करेगा, कोई किसी को धोखा नहीं देगा, किसी न किसी की संपत्ति नहीं हड़पेगा, अप्रामाणिकता नहीं बरतेगा। इन सूत्रों के आधार पर व्यवसाय का विकास हुआ। लाखों-करोड़ों का लेन-देन बिना लिखा-पढ़ी के होता था। न साक्षी और न और कुछ। सब कुछ जवानी लेन-देन। विश्वास की यह पराकाष्ठा थी। जवान का मूल्य जीवन से बढ़कर था। बात को रखने के लिए मृत्यु-वरण स्वीकार करना सहज-सरल बात थी।

### जवान का मूल्य

गुजरात के एक प्रसिद्ध सेठ थे—भैसाशाह। वे जवान के धनी थे। उनका अपना करोड़ों का व्यवसाय था। एक बार वे व्यापार के निमित्त कहीं अनजाने प्रदेश में चले गए। वहां उन्हें एक लाख रुपये की जरूरत पड़ी। वहां कोई जान-पहचान वाला नहीं था। वे बाजार में गए। एक साहूकार की पेड़ी पर चढ़े। साहूकार ने उनका स्वागत किया। भैसाशाह ने कहा—एक लाख रुपये की आवश्यकता है। यह लो मेरी मूछ का बाल। इसे रखो। मैं ब्याज सहित पूरे रुपये चुकाकर यह बाल ले जाऊंगा। सेठ के बाल को रखकर उसने एक लाख रुपये दे दिए।

### समाज विकास के सूत्र

आप इस घटना को आज के व्यवहार से मिलाए। वहां वह सघन विश्वास और प्रामाणिकता और कहा आज सघन विश्वासघात और अप्रामाणिकता। दोनों स्थितियों में रात-दिन का अन्तर है। आज तो सारी मूछ उखाड़कर दे दे तो भी पांच रुपये मिलना मुश्किल है और यदि कोई विश्वास में दे देता है तो धोखा ही खाना पड़ता है। उस समय सारा व्यवसाय चलता था जवान के आधार पर। गांव का विकास अहिंसा के आधार पर हुआ। गांव में आवश्यक व्यवसाय का विकास सत्य और अचौर्य के आधार पर हुआ। गांव में स्त्री-पुरुष का एक साथ रह पाना ब्रह्मचर्य के आधार पर हुआ। दाम्पत्य-जीवन का भी यही आधार बना। लोगो ने स्वीकार कर लिया कि दाम्पत्य को कोई खंडित नहीं करेगा। अपरिग्रह के आधार पर बहुत सारी सामाजिक व्यवस्थाओं का विकास

हुआ। समूचे समाज का विकास इन सत्यों के आधार पर हुआ है। किन्तु आज न जाने कौसी भ्रान्ति पलने लगी है कि जहां सत्य और अध्यात्म की चर्चा होती है वहा मनुष्य मान लेता है कि ये सत्य समाज और व्यवहार को विघटित करने वाले हैं। इस एक भ्रान्ति के आधार पर या इस भ्रान्ति को पुष्ट करने के लिए आदमी ने दूसरी भ्रान्ति को जन्म दिया और उसे पालने के लिए तीसरी, चौथी भ्रान्ति पैदा की गई। यह क्रम कहीं रुकने वाला नहीं है। यह अनवस्था का क्रम है। इस अनवस्था के कारण मनुष्य का समूचा जीवन ही भ्रान्तियों का जीवन बन गया है। इन भ्रान्तियों का कहीं अन्त नहीं है। ये अनन्त बनती चली जाती है। कहीं आर-पार दिखाई नहीं देता।

### अशरण अनुप्रेक्षा

क्या सत्य की शरण में जाना समाज को तोड़ना है? कभी नहीं, यह भ्रान्ति मात्र है। मनुष्य का मन असत्य से इतना भावित हो चुका है कि आज जहा सत्य की बात आती है वहा उसे अनुभव होने लग जाता है कि यह सामाजिक और पारिवारिक व्यवस्था को भग करने वाला है। इस भ्रान्ति को तोड़ने के लिए व्यक्ति अशरण अनुप्रेक्षा का अभ्यास करे। जो व्यक्ति अशरण की अनुप्रेक्षा करता है, अनुध्यान और अनुसरण करता है वह इस सत्य को पकड लेता है कि जिन्हे मैं शरण या त्राण मान रहा हू वे न शरण देने में समर्थ है और न त्राण देने में सक्षम हैं। और जो शरण और त्राण देने में सक्षम है उन्हें मैं शरण और त्राण नहीं मान रहा हू। यह सचार्ई जब अनुभूत हो जाती है, तब व्यक्ति भ्रान्तियों के वात्याचक्र से मुक्त हो जाता है।

### शरणं गच्छामि

अर्हत् सचमुच शरण है। अपनी आत्मा की अर्हताओ को जागृत करने वाला ही शरण पा सकता है, त्राण पा सकता है और इस अशरण और अत्राण की दुनिया से शरण और त्राण की सीमा में जा सकता है।

‘सिद्धे सरण पवज्जामि’—मैं सिद्ध की शरण में जाता हू। सिद्ध की शरण में जाने का अर्थ है—अपने अस्तित्व की सारी शक्तियों को उजागर करना, अभिव्यक्त करना, सिद्धि के स्तर तक पहुच जाना।

‘साधू सरण पवज्जामि’—मैं साधु की शरण में जाता हू। साधु की शरण में जाने का अर्थ है—साधना की शरण में जाना। साधु दूसरा नहीं होता। छोटे चच्चे के पास चाँकलेट है। उसे कहा जाए कि अपने छोटे भाई को दे दो, नहीं देगा। किन्तु उसे यदि कहा जाए कि साधु को दे दो, तो वह तत्काल दे देगा, क्योंकि वह साधु को अपने से दूसरा नहीं समझता। साधु दूसरा

नहीं होता। साधु का अर्थ है—अपने जीवन की साधना। साधु के शरण में जाने का अर्थ है—अपने जीवन की साधना की शरण में जाना। जो व्यक्ति साधना की शरण में जाता है वह त्राण पा लेता है और जो साधना की शरण में नहीं जाता वह त्राण नहीं पा सकता। साधना की शरण में जाना भी सरल नहीं है। उसमें बड़ा भय लगता है। बहिर्घटों तक रसोई घर में बैठने से नहीं घबराती। इतना ताप सहन करना उनके लिए सहज-सा बन गया है। पर एक घंटा ध्यान करने में उन्हें अपार कष्ट की अनुभूति होती है। इसीलिए लोग सोचते हैं कि ध्यान अपने आप हो जाए, कुछ करना न पड़े। जब वह सिद्ध होने लगेगा तब हम प्रयत्न करेंगे।

एक व्यक्ति तैरना सीखना चाहता था। वह तालाब पर गया। पानी में उतरा। पैर फिसल गया। डूबने लगा। एक व्यक्ति ने उसे पकड़ लिया। उससे कहा—कल फिर आना। धीरे-धीरे तैरना सीख जाओगे। उसने कहा—जब तक तैरना नहीं सीख जाऊंगा तब तक तालाब पर नहीं आऊंगा।

बड़े आश्चर्य की बात है। तैरना सीखना है और तालाब पर न आने की प्रतिज्ञा है—तब तैरना कैसे सीखा जा सकेगा? बहुत सारे लोग इसी भाषा में सोचते हैं—जब तक ध्यान करना नहीं सीख लूंगा तब तक शिविर में नहीं आऊंगा। उन्हें साधना करने में भय लगता है। आचार्य पूज्यपाद ने लिखा है—

‘मूढात्मा यत्र विश्वस्तः, ततो नान्यद् भयास्पदम् ।  
यतो भीतस्ततो नान्यद्, अभयस्थानमात्मनः ॥

मूर्छित चेतना वाला व्यक्ति जहाँ विश्वास करता है, उससे बड़ा खतरा कोई हो नहीं सकता। जहाँ त्राण है वहाँ वह जाना नहीं चाहता और जहाँ भयानक है वहाँ वह निडर होकर जाता है। जिससे वह डरता है उससे बड़ा कोई त्राण नहीं है और जहाँ त्राण मानता है उससे बड़ा कोई खतरा नहीं है।

मूर्च्छा के कारण जीवन में ऐसे विपर्यय पलते हैं।

अपनी शरण क्या ?

- साधना की शरण में जाना दूसरे की शरण में जाना नहीं है।
- धर्म की शरण में जाना दूसरे की शरण में जाना नहीं है।
- यह सब अपनी ही शरण में जाना है।
- अर्हत्, सिद्ध, साधु और धर्म—ये हमारे अस्तित्व के ही अंग हैं। इनकी शरण में जाना अपने अस्तित्व की शरण में जाना है। यह दूसरे की शरण में जाना नहीं है।
- अध्यात्म का सूत्र यही है—अपनी शरण में जाओ, दूसरों की शरण में मत जाओ।

## १५. काल्पनिक समस्याएं और तनाव

१. समय है अति से बचना ।
२. काम · एककोणीय सचाई ।
३. प्रत्येक व्यक्ति शिव है, जिसने चेतना के साक्षात्कार का अभ्यास किया है ।
४. ऊर्जा का प्रयोग चैतन्य जागरण में हो ।
५. ब्रह्मचर्य है प्राण-ऊर्जा को प्रज्ज्वलन ।
६. गांधी को देखकर एक विचारक ने लिखा—मैंने दुनिया में इतने भद्रे आदमी में इतना सौन्दर्य नहीं देखा ।
७. समय का मूल्य इसीलिए है—संयम से प्राण-ऊर्जा का संचय होता है ।
८. समस्या न बड़ी, न छोटी ।
  - वह आशका से बड़ी बनती है ।
  - यथार्थ के स्वीकरण से छोटी बनती है ।
९. दर्शन बड़ा है चिन्तन से ।



# पन्द्रह

## संयम है अति से वचना

मनुष्य बहुत बार कल्पना के जगत् में जीता है। कल्पना अच्छी भी है और बुरी भी है। जो कल्पना यथार्थ तक पहुंच जाए वह अच्छी है और जो कल्पना केवल कल्पना ही बनी रहे, यथार्थ के आकाश को छू न पाए, वह बुरी है। मनुष्य जितनी कल्पनाएं करता है उतना ही वह उनसे ग्रस्त होता जाता है। स्मृति भी जरूरी है और कल्पना भी जरूरी है, किन्तु अतिस्मृति और अतिकल्पना—दोनों खतरनाक हैं। पता नहीं, मनुष्य को अति में जाना पसन्द क्यों है? वह किसी भी पक्ष में अति से क्यों नहीं बच पाता? वह हर बात में अति करता है, करना चाहता है। मन में एक प्रकार की मूर्च्छा के कारण वह संयम नहीं कर पाता। संयम का अर्थ है—अति से वचना। यह जीवन का महत्त्वपूर्ण सूत्र है। भोजन का संयम करना—इसका यह अर्थ नहीं है कि भोजन न किया जाए। भोजन के दिना प्राण नहीं टिकते। भोजन के बिना जीवन-यात्रा नहीं चल सकती। भोजन जरूरी है, किन्तु जब उसकी अति होती है, तब समस्याएं उत्पन्न होती हैं। भोजन-संयम का अर्थ है—भोजन की अति से वचना शरीरव्यवस्था का भी सेवन करता है। इच्छाओं की पूर्ति भी करता है। शरीर और मन की आकांक्षाओं की पूर्ति के लिए वह हर सभव प्रयत्न भी करता है। किन्तु जीवन के किसी भी क्षेत्र में जहां अति का प्रयोग होता है वहां कठिनाइयां पैदा होती हैं।

## कामवृत्ति : कोणिक सचाई

मानसशास्त्री मानते हैं कि जीवन में काम (sex) आवश्यक है। फ्रायड ने इसका बहुत समर्थन किया। सभी मनोवैज्ञानिकों ने इसकी आवश्यकता महसूस की है। 'काम' मनुष्य की स्वभाविक वृत्ति है। उसकी पूर्ति नहीं होती है तो आदमी पागल हो जाता है। बहुत बार यह प्रश्न आता है कि मनुष्य यदि ब्रह्मचारी बना रहे तो वह पागल हो जाएगा। इस बात में सचाई नहीं है, ऐसा नहीं कहा जा

सकता। जीवन की स्वाभाविक मार्गों की यदि पूर्ति नहीं होती है तो एक प्रकार का उन्माद या पागलपन उत्पन्न हो जाता है और आदमी बेचैन हो जाता है। हर सचाई का एक कोण होता है। ये प्रतिपादित सचाइयाँ कोणिक सचाइयाँ हैं। ये सार्वभौम नहीं हैं। बहुत बार आदमी अर्धसत्य को पूर्णसत्य मान लेता है। यहाँ भ्रांति का निर्माण हो जाता है। अर्धसत्य को यदि अर्धसत्य की दृष्टि से देखा जाए तो समस्या को सोचने-समझने का और उसका समाधान खोजने का अवसर मिलता है और यदि अर्धसत्य को पूर्णसत्य मान लिया जाता है तो अनेक नई समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

काम जीवन का एक भाग है। इस सचाई को स्वीकार करते हुए भी हम इस बात को न भूले कि जिस व्यक्ति ने काम के आनन्द से भी बड़े आनन्द की ऊर्जा को उत्पन्न कर लिया, उसके लिए काम निकम्मा बन गया। जो व्यक्ति काम के आनन्द के स्रोत को बंद कर देता है किन्तु आनन्द के महास्रोत का द्वार उद्घाटित करना नहीं जानता, वह ब्रह्मचारी नहीं बन सकता, पागल बन सकता है। ब्रह्मचारी वही होता है जो काम-जनित सुख के द्वार को रोकने के साथ-साथ सुख के एक महाद्वार को उद्घाटित कर देता है, जिससे आनन्द का सतत प्रवाह प्रवहमान रहता है। तब काम-सुख व्यर्थ बन जाता है, उसकी सार्थकता समाप्त हो जाती है। शरीर में एक ग्रन्थि है—एड्रीनल और दूसरी है—पिच्यूटरी। ये दोनों ग्रन्थियाँ बहुत महत्त्वपूर्ण हैं। ये हमारे व्यवहार और आचरण को प्रभावित करती हैं। एड्रीनल ग्रन्थि के कारण ही काम-वासना, उत्तेजना, आवेग आदि-आदि जागृत होते हैं। पिच्यूटरी ग्रन्थि के द्वारा यदि उस एड्रीनल ग्रन्थि को नियंत्रित या प्रभावित कर दिया जाता है, निष्क्रिय बना दिया जाता है तो सारी काम-वृत्तियाँ समाप्त हो जाती हैं, आवेग कम हो जाते हैं, और अपूर्व आनन्द की वृत्ति जागृत हो जाती है। तब काम अकाम बन जाता है। किन्तु जो व्यक्ति पिच्यूटरी या दर्शन केन्द्र को जागृत करना नहीं जानता और ब्रह्मचारी बनने की बात करता है या प्रयत्न करता है तो वह सचमुच पागल की अवस्था तक पहुँच जाता है। मनोविज्ञान का भी यही सिद्धान्त है। यह मनोवैज्ञानिक सत्य भी एककोणीय है। यह इम अर्थ में सत्य है कि पिच्यूटरी ग्रन्थि को जागृत किए बिना कोई ब्रह्मचारी होने का प्रयत्न करता है तो वह निश्चित ही विपाद से भर जाता है, अर्ध-उन्माद की स्थिति में चला जाता है।

कामदेव की पत्नी रती विलाप करते हुए कहती है—शिव ने अपने तीसरे नेत्र के द्वारा, प्रलयकारी नेत्र के द्वारा काम को भस्म कर डाला, राख का ढेर बना डाला।

## शिव कौन नहीं ?

प्रत्येक आदमी शिव है। कोई भी अशिव नहीं है। जिसने अपने शिवत्व को प्रकट कर डाला, जिसने अपने महादेव को जगा दिया, जिसकी आत्मा में सुषुप्त शिव जाग गया, वह आदमी स्वयं शिव बन गया। साधना और ध्यान करने वाला, आत्मा के द्वारा आत्मा को देखने वाला हर व्यक्ति शिव होता है। जिसने प्रेक्षा-ध्यान के द्वारा अपनी चित्तवृत्तियों को सयत् कर अपने भीतर समाए हुए चैतन्य के स्पन्दनो का थोड़ा-सा साक्षात्कार किया है, उस व्यक्ति ने अपने शिवत्व को जगाने का अभ्यास किया है। जिसका शिवत्व जाग गया, वह हर आत्मा शिव बन गया।

प्रत्येक साधक शिव होता है और वह दर्शन-केन्द्र या तृतीय नेत्र को सक्रिय बनाकर होता है। वह अपनी पिच्यूटरी ग्लैण्ड को सक्रिय कर एंड्रीनल को प्रभावित करता है, उसके स्राव को नियन्त्रित करता है। दूसरे शब्दों में, वह स्राव को बदल देता है और काम से अकाम बन जाता है। उसका काम उस तीसरे नेत्र से भस्म हो जाता है, समाप्त हो जाता है।

## काम-विजय की प्रक्रिया

काम-विजय की भी एक प्रक्रिया है। जो इस प्रक्रिया को जाने बिना काम-विजय का प्रयत्न करता है वह कभी सफल नहीं होता। परिणाम विपरीत होता है और वह विक्षिप्त बन जाता है। इस एककोणीय सत्य को हम उसी कोण से देखें, समझें। हम यदि यह मान लें कि कोई ब्रह्मचारी हो ही नहीं सकता या काम की मांग को पूरी किए बिना कोई अपना विकास नहीं कर सकता, पागलपन से मुक्त नहीं हो सकता तो यह बहुत बड़ा भ्रम होगा, असत्य का पोषण होगा। हम इस कोण को न भूलें कि साधना के लिए कामवासना का नियन्त्रण कितना अपेक्षित है।

## ऊर्जा का उपयोग कहां ?

ध्यान साधक के लिए आहार का समय भी बहुत अपेक्षित है। जो व्यक्ति अपनी सारी शक्ति भोजन के पाचन आदि में खपा देता है, वह ध्यान नहीं कर सकता, ध्यानी नहीं हो सकता। ध्यान का लाभ उसे कभी नहीं मिल सकता। ऊर्जा सीमित है। वह जितनी है उतनी ही है। उसका उपयोग चाहे भोजन पचाने में किया जाए या मस्तिष्कीय विकास में किया जाए। अतिरिक्त भोजन करने वाले व्यक्ति की सारी ऊर्जा आंतों में खप जाती है। यदि इतनी ऊर्जा पर्याप्त नहीं होती तो मस्तिष्क में काम आने वाली ऊर्जा भी वहां खप जाती है। मस्तिष्क शरीर का दो प्रतिशत भाग है। किन्तु उसे विद्युत् चाहिए बीस प्रतिशत। इतनी

विद्युत् मिलने पर ही वह अच्छा काम कर सकता है, अन्यथा नहीं। किन्तु अति भोजन करने वाला व्यक्ति बीस प्रतिशत विद्युत् को भी भोजन पचाने में खपा देता है। मस्तिष्क को विद्युत् नहीं मिलती। वह बड़ा काम नहीं कर सकता। इतिहास में नहीं मिलता कि किसी पेटू आदमी ने बड़ा काम किया हो। बड़ा काम उन्हीं लोगो ने किया है जो भोजन के प्रति सयत थे। कुछेक व्यक्ति भोजन के प्रति सावधान नहीं होते। वे मानते हैं—शरीर को चलाने के लिए भोजन अपेक्षित है। उनका मन कार्य में इतना सलग्न हो जाता है कि वे भूल जाते हैं कि भोजन किया या नहीं।

आइस्टीन प्रयोगशाला में थे। वे किसी गुत्थी को सुलझाने में तल्लीन थे। भोजन का समय हुआ। पत्नी प्रयोगशाला के एक मेज पर भोजन रखकर चली गई। उसने सोचा—काम से निवृत्त होकर भोजन कर लेंगे। आइंस्टीन काम में लगे रहे। इतने में ही उनसे मिलने एक मित्र आया। आइस्टीन ने आख उठाकर भी उसकी ओर नहीं देखा। वह कुछ देर वहां बैठा। उसने प्रतीक्षा की, पर आइस्टीन ने ध्यान नहीं दिया। वह भूखा था। उसने देखा—एक मेज पर भोजन पड़ा है। वह गया और भर पेट भोजन कर, हाथ धोकर चला गया। कुछ समय पश्चात् आइस्टीन की गुत्थी सुलझी। वे भोजन के लिए मेज पर आए। देखा, बर्तन में कुछ भी नहीं है। थोड़ा पानी पड़ा है। सोचा—सम्भव है मैंने भोजन कर लिया, अन्यथा ये बर्तन खाली नहीं रहते। वे पुनः अपने काम में लग गए। भूख का भान ही नहीं रहा।

हम उन्हें भोजन के प्रति लापरवाह, असावधान या अनासक्त कुछ भी कहें। वे थे इस शताब्दी के महान् बौद्धिक व्यक्ति। उनकी सारी ऊर्जा ज्ञान-केन्द्र की ओर प्रवाहित रहती थी। उसे काम-केन्द्र की ओर प्रवाहित होने का कम अवसर मिलता था। यही कारण है कि उनका ज्ञान-केन्द्र जागृत हो सका और वे विश्व को अनुपम देन दे सके।

### प्राण-ऊर्जा का उर्ध्व-अधोगमन

जिस व्यक्ति की प्राण-ऊर्जा नीचे की ओर, काम-केन्द्र की ओर प्रवाहित होती है उसमें निम्नतम् वृत्तियां जागती हैं और जिसकी प्राण-ऊर्जा ऊपर की ओर, ज्ञान-केन्द्र की ओर प्रवाहित होती है उममें श्रेष्ठ वृत्तियां जागती हैं। वह बहुत नए काम कर सकता है। प्राण-ऊर्जा के उर्ध्वगमन का पथ है—सुपुष्पा का मार्ग। प्राण-ऊर्जा जब उर्ध्वयात्रा करती है तब उदात्त-वृत्तियां जागृत होती हैं। वह व्यक्ति ज्ञान, व्यवहार और आचार के क्षेत्र में बहुत आश्चर्यकारी विकास कर लेता है।

## ब्रह्मचर्य : प्राण-ऊर्जा का प्रज्वलन

आज एक बड़ा सकट उपस्थित हुआ है। बहुत सारे लोग मनोविज्ञान की ओट लेकर अब्रह्मचर्य को उपादेय बतलाते हैं। उनका कहना है कि काम स्वाभाविक वृत्ति है। उसके सेवन में कोई दोष नहीं है। बाहरी दृष्टि से कोई दोष नहीं है—यह मान भी ले क्योंकि एक अब्रह्मचारी आदमी शरीर से स्वस्थ हो सकता है, वह मासल और सुन्दर लग सकता है। उसका चेहरा तेजस्वी और दीप्तिमान् हो सकता है। किन्तु आन्तरिक दृष्टि से वह खोखला ही होता है।

आचार्य श्री दिल्ली में थे। पत्रकार गोष्ठी थी। एक पत्रकार ने पूछा—साधु ब्रह्मचारी होते हैं। उन्हें बहुत तेजस्वी होना चाहिए। उनका शरीर हृष्ट-पुष्ट होना चाहिए। चेहरे पर चमक होनी चाहिए। पर आपके साधुओं में यह सब दिखाई नहीं देता। मैंने उस समय कुछ समाधान भी दिया। पर मेरे मन में एक प्रश्न पैदा हो गया कि क्या पत्रकारों का प्रश्न समुचित है? मैंने उसी दिन से खोज प्रारम्भ की। मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि शरीर पुष्ट होना, रक्त का लाल होना, शरीर में चमक-दमक होना—इन सब में ब्रह्मचर्य का कोई सबध नहीं है। जो व्यक्ति इन सब का सबध ब्रह्मचर्य के साथ जोड़ता है, वह बहुत बड़ी भ्रान्तिया पैदा करता है। मेरा यह कथन सुनने में अटपटा-सा लगता हो, पर है यह एक सचाई। मैं महावीर को उद्धृत करूँ, बुद्ध और कवीर को उद्धृत करूँ, आचार्य भिक्षु और महात्मा गांधी को उद्धृत करूँ—इन सब महात्माओं ने साधक का लक्षण जो बतलाया है, वह विचित्र है। महावीर ने ब्रह्मचारी के लिए एक विशेषण प्रयुक्त किया है—‘भासच्छन्नेव जायतेजसे’—ब्रह्मचारी राख से ढकी अग्नि की भाँति होता है। कवीर ने कहा ‘बाहर से तु कुछ अ न दीखे, भीतर जल रही ज्योति।’ ऐसा होता है साधक। बाहर से कुछ नहीं दीखता, भीतर में ज्योति प्रज्वलित रहती है। आचार्य भिक्षु ने कहा—‘डुबल शरीर हुबं तपसी तर्णों।’ शरीर डुबला होता है, पर भीतर ज्योति जलती है। ब्रह्मचारी वह होता है जिसके भीतर प्राण की ज्वाला प्रज्वलित होती है और ऊपर से वह रूखा-सूखा-सा लगता है। ठीक इससे उल्टा होता है भोगी आदमी। वह बाहर से चमक-दमक वाला होता है और भीतर से सर्वथा शून्य। उसकी प्राण-ज्वाला बुझ जाती है। सारी प्राण-विद्युत् चुक जाती है।

## प्राण-ऊर्जा का प्रभाव

जीवन का मूल आधार है—प्राण-शक्ति, वाइटेलेटी। जीवन का आधार रक्त और मास नहीं है। लोगो ने यह मान रखा है कि शरीर में रक्त अच्छा रहेगा तो चमक रहेगी, अन्यथा नहीं। किन्तु इसका शक्ति के साथ सीधा सबध

नहीं है। वर्तमान शताब्दी में एक महान् शक्तिशाली व्यक्ति हुआ। उसका नाम था महात्मा गांधी। वे राजनीति और अध्यात्म के सधि-क्षेत्र में हुए। एक विचारक ने महात्मा गांधी को देखकर लिखा—'मैंने दुनिया में इतने भद्दे आदमी में इतना सौन्दर्य नहीं देखा।' यह बात बहुत अच्छी लगी। महात्मा गांधी का वजन केवल १०० पाउंड था। शरीर केवल हड्डियों का ढांचा मात्र था। किन्तु उनका सौन्दर्य इतना प्रभावक था कि विश्व के बड़े-बड़े व्यक्ति उनके पीछे फिरते थे। उनके साथ पाच-दस मिनट बैठ कर, उनसे बात-चीत कर अपने आपको धन्य मानते थे। इस विशाल सौन्दर्य का कारण क्या था? उसका एकमात्र कारण था—सयम। महात्मा गांधी ने इतना कठोर सयम साधा, सयममय जीवन व्यतीत किया कि प्रत्येक व्यक्ति उनके साथ रहने को ललचाता था और उनसे बात कर अपने आपको गौरवान्वित मानता था।

जिस व्यक्ति में प्राण की ऊर्जा होती है, सयम और त्याग का तेज होता है, वह व्यक्ति बाहर से कुछ भी न होने पर भी भीतर में अत्यन्त प्राणवान् और तेजस्वी होता है। वह जीवन्त और शक्तिशाली होता है। अब्रह्मचर्य या असयम की सबसे बड़ी हानि यही है कि आदमी का ढांचा बाहर से वैसा का वैसा रह जाता है किन्तु भीतर से सब कुछ चुक जाता है। बहुत बार ये ढांचे, पुतलिया जो बाहर से बहुत सजीव और प्राणवान् लगती हैं, आदमी को भ्रम में डाल देती हैं। जैन पुराणों में आता है कि राजा ने अपनी पुत्री मल्ली की एक ऐसी सजीव पुतली बनाई कि देखने वाले सारे लोग उसे साक्षात् मल्ली कुमारी ही समझ लेते। वे उससे बात करने की चेष्टा करते। वह वास्तव में थी सगमरमर की बनी निर्जीव पुतली। बाहरी ढांचे आकर्षक होते हैं, पर भीतर में कुछ भी नहीं होता। ये ढांचे भ्रम पैदा करने वाले होते हैं।

### सयम का मूल्य प्राण-ऊर्जा का सचय

इसी प्रकार जो शरीर हृष्ट-पुष्ट और स्वस्थ दिखाई देता है, पर जिसमें प्राण-ऊर्जा नहीं होती, वह निष्प्राण और शक्तिहीन होता है। उससे बड़ा कार्य नहीं किया जा सकता। उसकी सारी शक्तियां चुक जाती हैं। इसलिए उसका कोई विशेष मूल्य नहीं होता। अब्रह्मचर्य का अति-सेवन करने वाला व्यक्ति अपनी प्राणशक्ति का अतिरिक्त व्यय करता है। उससे उसकी कर्मजा-शक्ति समाप्त हो जाती है। जैसे सृजन आया हुआ शरीर भारी और स्थूल दीखता है, वैसे ही व्यक्ति बाहर से ढरा-भरा दिखाई दे सकता है, पर वह होता है—शक्ति-शून्य। मैं यह कहना नहीं चाहता कि मांस, हड्डियां, रक्त आदि का कोई महत्त्व नहीं है इनका अपना महत्त्व है, मूल्य है। व्यक्ति इनकी रक्षा करता है। किन्तु हमारे शरीर में सबसे ज्यादा रक्षणीय है—प्राण-विद्युत्।

उसका प्रवाह व्यर्थ न जाए। वह बाहर न जाए। खड़े-खड़े कायोत्सर्ग करते समय हाथों की अगुलियों को शरीर से सटा कर रखें, जिससे की अगुलियों से निकलने वाली विद्युत् पुनः शरीर में चली जाए। यदि हाथ को शरीर से सटा कर नहीं रखते हैं तो विद्युत् बाहर चली जाती है, व्यर्थ हो जाती है। प्राण-ऊर्जा का सचय बहुत महत्त्व का है। उससे हम अतिरिक्त कार्य कर सकते हैं। प्राण-ऊर्जा का काम इतना ही नहीं है कि व्यक्ति अपना जीवन जी सके। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि प्राण-ऊर्जा से कोई विशेष कार्य किया जाए। वही आदमी जीवन में बड़ा काम कर सका है जिसने हाथ और पैरों का सयम साधा है, जिसने कान जीर आख का सयम साधा है, जिसने जीभ और प्राण का सयम साधा है, जिसने मन और वाणी का सयम साधा है और जिसने इस सयम की प्रक्रिया से प्राण-ऊर्जा को बाहर जाने से रोका है और उसका अतिरिक्त सचय किया है, ऐसे व्यक्ति के मन में नई स्फुरणाएँ होती हैं और वही व्यक्ति अनूठा काम करने में सफल हो पाता है। यह है सयम का एक मूल्य। इसी सदर्थ में सयम की बात अच्छी तरह समझ में आ सकती है।

## यथार्थ का धरातल

सयम की साधना का सूत्र यथार्थ के जगत् में जीने का सूत्र है। यह सूत्र व्यक्ति को कामना और कल्पना से ऊपर उठाकर यथार्थ के धरातल पर ला बड़ा करता है। जिस व्यक्ति में प्राण-ऊर्जा प्रबल होती है, जिसका मनोबल बहुत दृढ़ होता है वह व्यक्ति काल्पनिक समस्याओं में नहीं उलझता। काल्पनिक समस्याएँ उसी व्यक्ति को सताती हैं जिसका मनोबल दुर्बल होता है और मनोबल उसी व्यक्ति का दुर्बल होता है जिसकी प्राण-ऊर्जा न्यून होती है, सयम कम होता है।

## आशंका . आशका

आज का पढा-लिखा आदमी सयम और त्याग को मखौल मानता है। जिसने जीवन की गहराइयों में उतर कर जीवन को पढने का प्रयत्न नहीं किया, वह सयम का मूल्य नहीं समझ सकता। आप स्वयं अनुभव करें कि व्यक्ति कितनी काल्पनिक समस्याएँ खड़ी कर लेता है और उसमें उलझ जाता है। व्यक्ति सदेहों का पुतला है। वह अनेक प्रकार के काल्पनिक सदेहों को पालता है और उनका शिकार होता है। बेटा द्राप को और-पति पत्नी को सदेह की दृष्टि से देखती है। भाई भाई को सदेह की दृष्टि से देखता है। इस सदेह से अनेक कल्पनाएँ उभरती हैं। बुढ़ोपे में क्या होगा? बीमार हो जाऊंगा तो क्या होगा? बेटा मर जाएगा तो क्या होगा? पत्नी मर जाएगी तो क्या होगा? इतनी कल्पना! इतनी आशका! इतना भय! ऐसा लगता है कि जीवन में आरबासन जैसा कुछ भी नहीं है। यह क्यों है? यह

दुर्बल मनोभावना का प्रतीक है। जो व्यक्ति प्राणवान् होता है, वह कभी नहीं सोचता 'अब क्या होगा?' वह सोचता है—'मैं हूँ तो सब कुछ हो जाएगा और यदि मैं नहीं हूँ तो कुछ नहीं होगा।

एक आदमी रिक्शे में बैठकर जा रहा था। वह अत्यन्त उदासीन और चिंतातुर था। रिक्शा-चालक ने पूछा—'बाबूजी! चेहरा इतना कुम्हलाया-सा कैसे है? इतने चिन्तातुर क्यों? छोटी उम्र में बूढ़े लग रहे हो।' उसने कहा—'दो लड़कियाँ हैं। शादी करनी है। पास में पैसा नहीं है। क्या करूँ? वस, यही चिन्ता खा रही है।' रिक्शा चालक बोला—'मैं सत्तर वर्ष का हूँ। चार लड़कियों की शादी कर चुका हूँ। दो लड़कियों की शादी करनी है। कोई चिन्ता नहीं है। मस्ती में जीता हूँ।'

### समस्या क्या बड़ी . क्या छोटी

समस्या हर व्यक्ति के सामने आती है किन्तु जो व्यक्ति कल्पना के लोक में जीता है वह राई-भर समस्या को पर्वत जैसी बड़ी समस्या बना देता है। जो व्यक्ति प्राणवान् होता है वह पर्वत जैसी बड़ी समस्या को भी ककर जैसी तुच्छ मानकर उसका पार पा जाता है, और वह मस्ती में जीता चला जाता है। मरना ही है तो समस्या से दबकर क्यों मरा जाए? कठिनाई है तो उसे हसकर झेला जाए। चिन्ता करने से क्या? बिना भीत क्यों मरा जाए? जिस व्यक्ति ने प्राण-शक्ति का मूल्यांकन नहीं किया, जिसकी प्राण-शक्ति निर्बल है वह हजारों-हजारों आशकाएँ, कल्पनाएँ और दुश्चिन्ताएँ खड़ी कर लेता है और उन्हीं को भोगते-भोगते समाप्त हो जाता है। वह जीवन में कुछ भी नहीं कर पाता। जिसकी प्राण-ऊर्जा सबल होती है, जो प्राणवान् होता है, जिसमें धृति और मनोबल होता है, उसके जीवन में भी बड़ी-बड़ी समस्याएँ आती हैं, पर वे उसे प्रभावित नहीं कर पाती, स्वयं नष्ट हो जाती हैं, जैसे आती हैं, वैसे ही चुपचाप चली जाती हैं। कहा है—

‘तावद् भयेन भेतव्यं, यावद् भयमनागतम् ।

आगतं तु भय दृष्ट्वा, प्रहरतव्यमशंकया ॥

जब भय की स्थिति आ गई हो तो उससे डरना नहीं चाहिए। पहले यह विवेक अवश्य रखना चाहिए कि कोई खतरा सहसा उत्पन्न न हो। परन्तु जब खतरा पैदा हो ही गया तो व्यक्ति की प्राण-ऊर्जा इतनी सशक्त होनी चाहिए कि वह निडर होकर उस खतरे का सामना कर सके। इस प्रकार करने से खतरा आता है और चला जाता है, व्यक्ति का कुछ भी नहीं बिगाड़ पाता। दुनिया में सब उसे है जो कमजोर होता है, सशक्त को कोई नहीं सताता।



## चिन्तन है पंगु

एक भाई ने पूछा—‘हम प्रेक्षा-ध्यान में देखने का अभ्यास कर रहे हैं। इस प्रक्रिया में हमारी चिन्तन शक्ति ही समाप्त न हो जाए।

हमने चिन्तन को ही सब कुछ मान लिया है। चिन्तन बहुत छोटी बात है। इसे हमने अधिक मूल्य दे डाला। इसे ही जीवन का सर्वस्व मान लिया। कहा चिन्तन और कहा दर्शन ! वेचारा चिन्तन इतना पगु है कि वह दर्शन के ऊंचे शिखर तक पहुँच ही नहीं सकता, उसकी तलहटी को भी नहीं छू पाता। विशिष्ट ज्ञान दर्शन (इन्ट्यूशन) के द्वारा होता है। जब जीवन में दर्शन और उसके साथ-साथ प्राण-ऊर्जा के अन्तर्गामी की बात आती है तब चिन्तन पीछा करता हुआ चला जाता है। जहाँ चेतना जाती है वहाँ प्राण-धारा जाती है। जो व्यक्ति चेतना को देखने का प्रयत्न करता है, वह प्राण-शक्ति को विकसित करने का प्रयास करता है। जो व्यक्ति चैतन्य को देखने का प्रयत्न नहीं करता, उसकी प्राण-शक्ति चुक जाती है।

हम इस सचाई को मानकर चलें कि सदेह, आशंका और भय के कारण पैदा होने वाली जितनी काल्पनिक समस्याएँ हैं, वे सब मन में तनाव उत्पन्न करती हैं और तनाव हजारों कठिनाइयाँ पैदा करता है। हम काल्पनिक समस्याओं में न उलझें, और प्राण-ऊर्जा को अधिक से अधिक विकसित करने की दिशा में प्रस्थान करें।

## ३६ . आन्तरिक समस्याएं और तनाव

१. भारोऽविवेकिन. शास्त्रं, भारो ज्ञानं च रागिणाम् ।  
अशान्तस्य मनो भारो, भारोऽनात्मविदो वपुः ॥
- २ परिस्थिति के आधार पर समाधान ढूढना वैसा ही है जैसे एक अघेरे से निकलकर दूसरे अघेरे मे भटकना ।
३. घर का जीवन, सडक का जीवन—दोनों को समझें ।
- ४ परिस्थिति ही सब कुछ है—वही मानता है जो आन्तरिक त्नावो को बदलना नही जानता ।
५. शरीर-विज्ञान सबके लिए आवश्यक है ।
  - शरीर की संरचना और क्रियाविधि को जानना साधक के लिए बहुत जरूरी ।
- ६ अघ्यात्म मे रस लेने वाला नही कह सकता—समय नही है ।

# सोलह

घर का जगत् : सड़क का जगत्

हम दो जगत् के बीच जीते हैं। एक है—घर का जगत् और दूसरा है—सड़क का जगत्। हर मनुष्य का यही क्रम है। वह घर का जीवन भी जीता है और सड़क का जीवन भी जीता है। मनुष्य ने मकान इसीलिए बनाया कि वह भीतर का जीवन जी सके। वह जीवन एक प्रकार का होता है और खुले आकाश में जीना, दूसरे प्रकार का होता है। बाहर के जीवन में और भीतर के जीवन में बहुत बड़ा अन्तर होता है। जब हम इन्द्रियो को बाहर व्यापृत करते हैं तब बाहर का जीवन प्रारंभ हो जाता है और जब हम उन्हें अन्दर व्यापृत करते हैं तब भीतर का जीवन प्रारंभ हो जाता है। बाहर का जीवन कभी-कभी मन को लुभाने वाला होता है तो कभी-कभी मन में घृणा पैदा करने वाला भी होता है। हम कान से सुनते हैं और बाह्य जगत् के साथ सम्पर्क स्थापित करते हैं, तब भी ऐसा ही घटित होता है। कुछ प्रिय सुनाई देता है, कुछ अप्रिय सुनाई देता है। कुछ कानो को लुभावना लगता है, कुछ अलुभावना लगता है। कुछ शब्द प्रमोद भावना पैदा करते हैं और कुछ शब्द ईर्ष्या जगाते हैं। जब हमारी इन्द्रियां बाहर से सपर्क स्थापित करती हैं और हमारे व्यक्तित्व को बाह्य जगत् का व्यक्तित्व बनाती हैं, तब वे बाहर से कुछ लेती हैं और भीतर तक पहुंचा देती हैं। इनसे हमारे विचार बनते हैं, भावनाएं और संस्कार निर्मित होते हैं। इनके आधार पर हम किसी को मित्र और किसी को शत्रु मान लेते हैं, किसी को अच्छा और किसी को बुरा मान लेते हैं, किसी का कल्याण और किसी का अकल्याण चाहने लग जाते हैं। अनेक प्रकार की भावनाएं बनती हैं, बिगड़ती हैं। यह सारा होता है बाह्य जगत् के सपर्क के द्वारा। मनुष्य ने अपनी सारी शक्ति बाह्य जगत् के साथ लगा रखी है। वह बाह्य जगत् का ही परिष्कार और सुधार करने में लगा हुआ है। वह अपने आपको अच्छा-बुरा या सुखी-दुःखी अनुभव करता है तो वह भी बाह्य जगत् के परिप्रेक्ष्य में और बाह्य साधनों के कारण। प्रश्न होता है—**क्या जीवन के साथ जुड़ी हुई सारी समस्याएं**

बाह्य जगत् की समस्याएँ हैं ? क्या हम जो कुछ भोग रहे हैं वह सारा बाह्य जगत् द्वारा ही निर्मित है ? क्या हमारे भीतर का कुछ भी नहीं है ? यह एक बहुत बड़ा प्रश्न है । जब तक इस प्रश्न पर गहराई से नहीं सोचा जाएगा तब तक समस्याओं का समाधान नहीं हो सकेगा, तनाव-मुक्ति का प्रयोग सफल नहीं हो पाएगा ।

मनुष्य की व्याख्या—परिस्थिति ?

एक चिन्तन आता है कि मनुष्य परिस्थिति का दास है । वह बेचारा क्या करे ? परिस्थिति व्यक्ति को प्रभावित करती है । फिर अध्यात्म और धर्म से व्यक्तित्व निर्माण के कथन का क्या औचित्य रह जाता है ? ऐसा एक भी मनुष्य नहीं मिलता जो अनुकूल परिस्थिति में प्रसन्न और प्रतिकूल परिस्थिति में विषाद-ग्रस्त न होता हो । परिस्थिति को छोड़कर मनुष्य की कोई व्याख्या नहीं की जा सकती, उसके सुख-दुःख की व्याख्या नहीं की जा सकती । मनुष्य के सारे सुख-दुःख और संवेदन परिस्थिति के सदर्म में ही व्याख्यायित होते हैं । यह एक ऐसा तर्क है जो काटा नहीं जा सकता । यह भी भ्रान्ति है । तर्क हो और काँटा न जा सके, यह असंभव है । तर्क अकाट्य होता ही नहीं । मनुष्य भूल जाता है कि तर्क का प्रयोग काटने के लिए ही होता है । जो तर्क पहले के तर्क को काट सकता है तो दूसरा तर्क उसे क्यों नहीं काट सकेगा ? तर्क की प्रकृति ही है—काटना । जब यह तर्क का स्वभाव है तब हम इसे अन्यथा कैसे कर सकते हैं ? सबल तर्क दुर्बल तर्क को काट देता है । फिर जो उससे भी प्रबल तर्क आता है तो वह उस सबल तर्क को भी काट देता है । उससे भी प्रबल तर्क हो सकता है जो उसे भी काट देता है । यह चलता रहता है । इसका कहीं अन्त नहीं आता । कोई भी तर्क अकाट्य नहीं हो सकता ।

प्रथम दर्शन में लगता है कि परिस्थिति को समर्थन देने वाला तर्क प्रबल है, अकाट्य है, पर यथार्थ में वैसा नहीं है । हम देखते हैं कि समान परिस्थिति में जीने वाले दो मनुष्य दो प्रकार का जीवन जीते हैं । एक परिस्थिति से पराजित होकर घुटने टेक देता है और दूसरा उस परिस्थिति के सामने डटकर खड़ा हो जाता है । दोनों गरीबी से आक्रान्त हैं, फिर भी एक गरीबी से सन्नत होकर दुःखी जीवन जीता है और दूसरा-गरीबी के जीवन के नाश सग्राम करता हुआ उससे जूझता जाता है । वह मानता है—जीवन एक सग्राम है । जो उससे निरतर लड़ता वह एक न एक दिन उस पर नियंत्रण पा लेता है । अब हम सोचें, दोनों के सामने समान परिस्थिति है । कोई अन्तर नहीं है । दोनों अभावग्रस्त एक व्यक्ति परिस्थिति से दब जाता है और दूसरा व्यक्ति उस पर है । ऐसा क्यों होता है ? यदि हम गहराई से सोचें तो इस अन्तर का जगत् में नहीं मिल सकता, क्योंकि दोनों के लिए बाहर का वाता यह अन्तर भीतर में खोजा जा सकता है । दोनों का भीतरी जगत्

इसीलिए यह अन्तर है। एक व्यक्ति का आन्तरिक जगत् बहुत कमजोर है और दूसरे व्यक्ति का आन्तरिक जगत् बहुत शक्तिशाली है। जिसकी प्राण-ऊर्जा सबल होती है उसका आन्तरिक जगत् बहुत शक्तिशाली होता है, और वह परिस्थिति पर हावी होकर उसको कुचल डालने में समर्थ होता है। जिसकी प्राण-शक्ति कमजोर होती है, वह परिस्थिति से दब जाता है। परिस्थिति उसे कुचल डालती है।

बाह्य परिस्थितियों के आधार पर सारी समस्याओं का समाधान ढूँढना एक अघेरे से दूसरे अघेरे में भटकना है। इससे समाधान प्राप्त नहीं होता, भ्रातिया प्राप्त होती हैं। परिस्थिति भी एक सचाई है। इसे हम अस्वीकार न करें, किन्तु वही सब कुछ है, यह कभी न मानें। हमारी आन्तरिक शक्ति बहुत प्रबल है। उसके समक्ष परिस्थिति की शक्ति नगण्य है, तुच्छ है।

अन्तर क्यों ?

हम सड़क के जीवन को भी समझें और मकान के जीवन को भी समझें। दोनों को सामने रखकर समस्याओं का समाधान ढूँँ। एक व्यक्ति सामान्य अप्रिय बात को सुनकर तमतमा उठता है। दूसरा व्यक्ति कठोर अप्रिय वचन सुनकर भी शान्त रहता है। यह अन्तर क्यों ? दोनों के समक्ष अप्रियता की परिस्थिति है। दोनों के समक्ष क्रोध करने के निमित्त है, किन्तु एक गुस्से से लाल हो जाता है और दूसरा शान्त रहता है। यह क्यों ? इसका कारण स्पष्ट है। जिस व्यक्ति ने अपने आन्तरिक भावों का परिमार्जन कर लिया वह अप्रिय बात सुनकर भी उत्तेजित नहीं होता और जिस व्यक्ति ने अपने अन्तर्-मन का शोधन नहीं किया, वह थोड़ी-सी अप्रिय परिस्थिति में उत्तेजित हो जाता है। बाह्य परिस्थिति तब तक आदमी को प्रभावित नहीं कर सकती जब तक उसके साथ भीतर की परिस्थिति या भाव न जुड़ जाए।

शास्त्र भार भी, दीप भी

विद्वान् लोग एक ही शास्त्र के अनेक अर्थ करते हैं। दो व्यक्ति एक ही शास्त्र को पढ़ते हैं। पर अर्थ-ग्रहण दोनों का भिन्न हो सकता है। दोनों में बहुत बड़ा अन्तर हो जाता है। ऐसा क्यों होता है ? 'भारोऽविवेकिन. शास्त्रम्'— जिसका अन्तर्विवेक जागृत नहीं होता उसके लिए शास्त्र भार बन जाता है। जिसका अन्तर्विवेक जागृत होता है उसके लिए शास्त्र मार्ग-दर्शक होता है। जिसका अन्तश्चक्षु जागृत नहीं है, उसके लिए शास्त्र अन्धकार बन जाता है और जिसका अन्तश्चक्षु जागृत है, उसके लिए शास्त्र दीप बन जाता है।

एक व्यक्ति काशी गया। वहाँ बारह वर्षों तक पढ़ता रहा। पंडित होकर से गाव आया। गाव के बाहर, श्मशान भूमि थी। वहाँ एक गधा खड़ा था।

उसे' याद आया शास्त्र का एक वाक्य—'राजद्वारे श्मशाने च, यस्तिष्ठति स भ्रान्धवः'—जो राजद्वार और श्मशान में रहता है वह भाई है, बन्धु है। उसने सोचा—गधा मेरा भाई है। वह गया। गधे को गले लगाया। गधे ने दुलत्ती मारी। वह गिर पड़ा। इतने में देखा कि एक ऊट दौड़ा आ रहा है। उसे शास्त्र का वाक्य याद आ गया—धर्मस्य त्वरिता गतिः—जो तेज दौड़ता है वह धर्म है। उसने धर्म को, जो ऊट था, पकड़ने दौड़ा। पूछ पकड़ पाया। ऊट और तेज हो गया। वह पूछ पकड़े ऊट के पीछे घसीटा जा रहा था। लहलुहान हो गया। ऊट रुका। उसे फिर याद आया—इष्ट धर्मेन योजयेत्—बन्धु को धर्म के साथ जोड़ना चाहिए। गधा खड़ा था। वह बन्धु था। उसने गधे को लाकर ऊट के साथ एक ही रस्सी से बांध डाला। मन ही मन प्रसन्न हुआ कि आज मैंने शास्त्र के वाक्यों का क्रियात्मक रूप में पालन किया है। वहाँ से कुछ आगे बढ़ा। चार मित्र तालाब पर स्नान करने जा रहे थे। उनके साथ चल पड़ा। स्नान करते-करते एक मित्र डूबने लगा। उस नए पंडित को शास्त्र का वाक्य याद हो आया—'सर्वनाशे समुत्पन्ने अर्धं रक्षति पंडितः'—जहाँ सर्वनाश होता हो वहाँ पंडित को चाहिए कि वह कम से कम आधे की रक्षा अवश्य करे। उसने चाकू निकाला और डूबने वाले का सिर काट डाला। उसने आधे की रक्षा कर ली। वह व्यक्ति शास्त्र के आदेशों को मानकर कार्य कर रहा था।

कवि ने उचित ही कहा—'भारोऽविवेकिनः शास्त्रम्'—जिस व्यक्ति का विवेक-चक्षु खुला हुआ नहीं है, उसके लिए शास्त्र भार है। वह तारने वाला भी डूबाने वाला बन जाता है। जिसका विवेक जागृत है, उसके लिए शास्त्र बहुत उपयोगी है। शास्त्र बाहरी वस्तु है। उसकी उपयोगिता तभी होती है जब विवेक का जागरण हो, मन प्रबुद्ध हो। आन्तरिक समस्याओं को सुलझाए बिना शास्त्र शस्त्र बन जाता है। वह कल्याण नहीं कर सकता।

'भारो ज्ञानं च रागिणाम्'—जो व्यक्ति राग से ग्रस्त है, उसका ज्ञान भार बन जाता है। जो ज्ञान का भार ढोते हैं, वे बड़े अहकारी बन जाते हैं। पंडित जितना अहकारी होता है उतना अपंडित नहीं होता। वह बेचारा किस वस्तु का अह करे। बड़ा आश्चर्य है कि ज्ञान वास्तव में अहकार को मिटाने वाला है, किन्तु वही अह को बढ़ाता है। पढ़े-लिखे लोग अहकारी बन जाते हैं तो क्या पढ़ना अहकार को बढ़ाना है? नहीं, वह तो अह को मिटाने वाला है। व्यक्ति में अह पैदा होता है अपने आन्तरिक कारणों से। हमारे भीतर के स्रावों के कारण ये सारी वृत्तियाँ जागती हैं और व्यक्ति कभी अहकार से, कभी क्रोध से, कभी माया से और कभी उत्तेजना से ग्रस्त हो जाता है। यह सारा आन्तरिक कारणों से होता है। हमें लगता है कि बाहरी निमित्त ही इन सब वृत्तियों के कारण हैं, किन्तु इन वृत्तियों का मूल कारण ग्रन्थियों का स्राव है।

## विद्युत्प्रवाह से रूपान्तरण

वैज्ञानिकों ने कुछ प्रयोग किए। उन्होंने बिल्ली के संवेदन-केन्द्रों पर इलेक्ट्रोड लगा दिए और उनमें से विशेष प्रकार का विद्युत्-प्रवाह प्रवाहित किया। बिल्ली के वे केन्द्र निष्क्रिय हो गए। अब चूहे आते हैं। बिल्ली के सिर पर चढ़ते हैं, कूदते हैं, फादते हैं। बिल्ली शान्त बैठी रहती है। न क्रोध आता है और न आक्रमण की भावना होती है। विद्युत्-प्रवाह के इस परिवर्तन से आश्चर्यकारी रूपान्तरण होता है।

## आभामंडल का प्रभाव

प्राचीन साहित्य में चर्चा आती है कि वीतराग या तीर्थंकर के समक्ष नित्य-वैरी भी मित्र बन जाते हैं। उनके आभामंडल से विकीर्ण होने वाली रश्मियाँ सारे वातावरण को प्रभावित कर देती हैं। प्राणी वर को भूल जाते हैं। इसका कारण है कि उन विशिष्ट साधकों की प्राण-ऊर्जा, प्राण-विद्युत् इतनी शक्तिशाली होती है कि उसकी परिधि में आने वाला प्रत्येक प्राणी शान्त और सहज हो जाता है। जो मारने या लडने की भावना से आता है वह भी शान्त हो जाता है। यह इसलिए कि उस प्राणी का ग्रन्थि-स्राव बदल जाता है। जिस स्राव के कारण उत्तेजना या बुरी वृत्ति पनपती थी, वह स्राव रुक जाता है और शान्त वृत्ति को पनपाने वाला स्राव उदित हो जाता है।

## अध्यात्म . प्रतिरोधात्मक शक्ति

अध्यात्म और धर्म को मानने वाले लोग बाह्य परिस्थिति में ही न उलझे रहे। वे उसे ही अन्तिम सचाई न मानें। 'परिस्थिति ही सब कुछ है'—यह तब तक सत्य है, जब तक व्यक्ति आन्तरिक स्रावों को बदलना नहीं जानता। जब वह आन्तरिक स्रावों को बदलना जान जाता है तब वह परिस्थिति को सार्वभौम सत्ता नहीं सौंपता। उसे सचाई का पता लगा जाता है। जो आन्तरिक स्रावों को बदलना नहीं जानता वह परिस्थिति से प्रभावित हुए बिना नहीं रह सकता। जिसे व्यक्ति को यह सूत्र मिल गया कि ध्यान-साधना द्वारा स्रावों को बदला जा सकता है, फिर परिस्थितियाँ उसके लिए व्यर्थ हो जाती हैं। परिस्थितियाँ तभी प्रभावकारी बनी रहती हैं जब उन्हें भीतर में पुष्ट होने का अवसर मिलता है। रोग उसी शरीर में वृद्धिगत होता है जिसकी प्रतिरोधात्मक शक्ति दुर्बल हो जाती है, रोग-निरोधक शक्ति कमजोर हो जाती है। शरीर में रोग के असत्य कीटाणु हैं। किन्तु वे सक्रिय तभी बनते हैं जब रोग-निरोधक शक्ति दुर्बल हो जाती है। वे कीटाणु पनपते हैं और तब शरीर रोग-ग्रस्त हो जाता है। आप यह त मानें कि इस शरीर

मे एक ही जीव जी रहा है। असंख्य प्राणी, इसके साथ पल रहे हैं, जी रहे हैं। सारा शरीर कीटाणुओं से भरा पड़ा है। एक आदमी बीमार होता है, दूसरा नहीं। यदि कीटाणु ही बीमारी पैदा करते हों तो ससार में कोई भी आदमी स्वस्थ नहीं रह सकता। सब आदमी बीमार हो जाएंगे। वे ही आदमी बीमार पड़ते हैं, जो रोग-निरोधक शक्ति खो बैठे हैं या जिनकी यह शक्ति दुर्बल हो गई है।

## जिजीविषा

जीने और स्वस्थ रहने का सबसे बड़ा आधार है जिजीविषा—जीवित रहने की इच्छा। जो व्यक्ति यह मान लेता है कि मुझे मर जाना चाहिए, वह मरने की स्थिति में चलने लगता है। जो व्यक्ति इस भावना से परे चला जाता है कि मुझे स्वस्थ रहना चाहिए, वह बीमारियों से घिर जाता है।

जीवन का पहला सूत्र है—जिजीविषा, जीने की प्रबल आकांक्षा और प्राण-शक्ति। स्वस्थ रहने का पहला सूत्र है—मैं स्वस्थ हूँ, इस भावना का विकास। जिस व्यक्ति में 'मैं बीमार हूँ, मैं बीमार हूँ'—यह भावना दृढमूल बन जाती है, उसके लिए स्वास्थ्य का प्रश्न ही समाप्त हो जाता है। राजस्थानी में एक कहावत है—जो रोटो-रोतो ज्यावै, वो मर्योडारी खबर ल्यावै—जो रोते-रोते जाता है वह मरे हुए की खबर ले आता है। जो व्यक्ति प्रारम्भ से ही हीन-भावना से ग्रस्त होता है, वह बड़ा काम नहीं कर सकता। सफलता का पहला सूत्र है—अपनी आन्तरिक शक्तियों का अनुभव होना, उन पर विश्वास होना, अन्तर्जगत् से परिचित होना।

## शरीर विज्ञान—सब के लिए

एक डॉक्टर के लिए शरीर से परिचित होना बहुत जरूरी है। एक ध्यान-साधक के लिए भी उसे जानना बहुत जरूरी है। एक फिजियोलोजिस्ट के लिए शरीर की संरचना और उसके फंक्शन को जानना नितान्त आवश्यक होता है। वह उन्हें जानता है और अनेक निष्कर्ष निकालता है। एक ध्यान-साधक के लिए भी शरीर की संरचना और क्रियाविधि को जानना तो आवश्यक है ही, साथ ही साथ, उससे आगे अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के स्रावों को जानना, वे व्यक्ति की वृत्तियों को किस प्रकार प्रभावित करती हैं उसे जानना, किस प्रकार कषायों को उत्तेजित करती हैं उसे जानना भी बहुत जरूरी हो जाता है।

## आवेगों का मूल : ग्रन्थिस्राव

यह माना जाता है कि आदमी समाज के संपर्क में



लोभ, उत्तेजना करना सीखता है, वासनाओ को जन्म देता है। यह सचाई है, पर अधूरी है, पूरी नहीं। वह समाज के-सपर्क में सीखता है, समाज में प्रगट करता है, किन्तु प्रगट करने का जो मूल कारण है वह समाज के सर्पक में नहीं आता। वह कारण अपने भीतर में है। वह कारण है—ग्रन्थियों का स्राव। यदि एड्रीनल ग्रन्थि को पिच्यूटरी ग्रन्थि से प्रभावित कर दिया जाए तो भयकर से भयकर परिस्थिति आने पर व्यक्ति का मन दूषित नहीं होता। चडकोशिक सर्प भगवान् महावीर को डस रहा है। यह क्रोध उत्पन्न होने की स्थिति है। पर भगवान् महावीर की आखों से करुणा की धारा बरस रही है। ऐसा क्यों? इसका कारण है कि भगवान् महावीर में वह तत्त्व ही समाप्त हो गया जो कषायों और वृत्तियों को उत्तेजित करने वाला था। जब स्राव ही बदल गया तो क्रोध कैसे आए?

महाराष्ट्र के एक महान् सन्त थे—एकनाथ। वे नदी से स्नान कर आ रहे थे। एक झरोखे के नीचे से गुजरना पड़ता था। ऊपर एक व्यक्ति बैठा था। उसने एकनाथ पर थूक दिया। एकनाथ पुन स्नान करने नदी की ओर लौट गए। स्नान कर वापस आए। उस व्यक्ति ने पुन थूक डाला। एकनाथ पुन स्नान करने चले गए। डक्कीस बार ऐसा हुआ। पर उनको उत्तेजना नहीं आई। वे शान्त बने रहे। अन्त में वह व्यक्ति नीचे उतरा और एकनाथ के चरणों में गिर पड़ा। सदा उसी व्यक्ति को पैरों में गिरना पड़ता है जो उत्तेजना का जीवन जीता है। वह बोला—महाराज! मैंने धृष्टता करने में कोई कसर नहीं की तो आपने शान्ति और क्षमा की पराकाष्ठा ही दिखा दी। सन्त बोले—मैंने कोई विशेष काम नहीं किया है। तुम्हारे जैसा सहायक कभी-कभी ही मिल पाता है, क्योंकि आज मुझे डक्कीस बार नदी-स्नान करने का अवसर मिला। जीवन में ऐसा अवसर पहला ही था।

प्रश्न होता है, क्या यह कल्पनामात्र है या यथार्थ? क्या ऐसा सभव हो सकता है? हां, यह सभव है। जब उत्तेजना पैदा करने वाली ग्रन्थि सक्रिय रहती है तब तक ऐसा आचरण असभव है किन्तु जब भीतर का स्राव बदल जाता है तब यह स्थिति सभव बन जाती है।

एक मुनि था। उसका नाम था कुगडुक। उसको भूख बहुत सताती थी। वह उपवास आदि तपस्या करने में असमर्थ था। उसके साथी मुनि तपस्या करते, आचार्य स्वयं तपस्या करते, पर वह प्रतिदिन भोजन करता। भूख को सहना उसके लिए असभव सा हो गया था। आचार्य कहते—मुने! तपस्या किया करो। रोज खाना अच्छा नहीं है। हम सब उपवास करते हैं। तुमको भी करना चाहिए। वह अपनी दुर्बलता व्यक्त करता।

एक दिन सूर्योदय होते ही वह गुरु से आज्ञा लेकर भिक्षा के लिए गया। खिचड़ी मिली, घी नहीं मिला। भिक्षा लेकर वह अपने स्थान पर लौट आया।

उसने भिक्षा गुरु को दिखाई। गुरु उत्तेजित हो उठे। उस दिन सब साधुओं के उपवास था। केवल एक ही मुनि आहारार्थी था। गुरु की उत्तेजना बढ़ गई। जब उत्तेजना बढ़ती है तब गुरु गुरु नहीं रहता और शिष्य शिष्य नहीं रहता। आदमी सब कुछ बदल जाता है। शिष्य ने भिक्षा पात्र गुरु को दिखाया। गुरु उत्तेजित थे ही। उन्होंने उस पात्र में थूक डाला। शिष्य पात्र को ले गया। सोचा— गुरु की कितनी कृपा हुई है। उसने बिना किसी ग्लानि के खिचड़ी खाने के लिए हाथ बढ़ाया। भावना का उत्कर्ष आया और वह केवली हो गया। उसे कैवल्य-लाभ हो गया।

गुरु को पता चला। वे दौड़े-दौड़े आए। यह क्या! गुरु अभी तक अवीतराग अवस्था में ही है और उनके द्वारा प्रव्रजित शिष्य वीतराग बनकर केवली हो जाता है। घोर तपस्या करने वाले कैवल्य की परिधि में ही रह गए और कभी उपवास न कर सकने वाला कैवल्य का अधिकारी बन गया। गुरु और चेले का फर्क केवल बाहरी दुनिया में है। भीतरी दुनिया में सब समान है। बाहरी दुनिया में गुरु ऊपर बैठता है और शिष्य नीचे। पर भीतरी दुनिया में गुरु बाहर भटकता ही रह जाता है और शिष्य गहराई में जाकर प्राप्तव्य को प्राप्त कर लेता है।

प्रश्न गुरु या शिष्य का नहीं है। प्रश्न है भीतर को माजने-सवारने का। जो माजना सीख जाता है, वह मजिल के नजदीक पहुँच जाता है।

## मन का भार

यह ठीक कहा गया है—‘अशान्तस्य मनो भारः’—जो अशान्त है उसके लिए मन भी भार बन जाता है। मन सुखकारी है, किन्तु जिस व्यक्ति में आन्तरिक कषाय जाग जाते हैं उसके लिए मन भी भारी हो जाता है। आदमी शरीर के भार को ढो सकता है, पर मन के भार को ढोना सबके लिए सहज नहीं है। वह मन के भार के नीचे दब कर समाप्त हो जाता है।

## बाहर देखे—भीतर देखे

हम इस सच्चाई को गहराई से समझें कि जिस व्यक्ति ने केवल परिस्थितियों और बाह्य जगत् को ही सब कुछ मान लिया और जिसने अपनी समस्याओं को बाह्य जगत् या परिस्थिति के सदर्थ में सुलझाने का प्रयत्न किया, वह आदमी सबमुच भटक गया। आवश्यकता है कि हम समस्याओं को बाह्य जगत् और अन्तर्-जगत्—दोनों के सन्दर्भ में सुलझाने का प्रयत्न करें। आन्तरिक जगत् में होने वाले ग्रन्थि-स्त्राव, विद्युत्-प्रवाह को गौण न करें।

जिस व्यक्ति ने आन्तरिक जगत् में रहना सीख लिया, वह बाह्य

अच्छी तरह से रह सकता है। जिसने अन्तर् जगत में रहना नहीं सीखा, वह व्यवहार के जगत् में होने वाली समस्याओं के भार को ढोता चला जाता है, कभी समाधान नहीं पाता। धर्म का एक सूत्र है—बाह्य जगत् और आन्तरिक जगत् में संतुलन स्थापित करना। बाहरी परिस्थितियों और आन्तरिक परिस्थितियों में सामञ्जस्य स्थापित करना। बाहर को देखें तो भीतर को भी देखने का प्रयत्न ही। जब मुनि कहते हैं—दिन-रात का अधिकांश समय दूसरों के लिए बीतता है। थोड़े क्षण अपने लिए, केवल स्व के लिए भी बीतने चाहिए। लोग सीधा उत्तर देते हैं—समय नहीं है। यह उत्तर सुनकर आश्चर्य होता है। चौबीस घंटों का समय क्या कम समय है? इस समय में आदमी बुहारी के काम से लेकर धन कमाने तक का सारा काम करता है। निरंतर हाथ-पैर हिलाता रहता है। गालियां देने और लड़ाई-झगड़े करने के लिए समय मिल जाता है। खेल-कूद, ऐश-आराम के लिए समय की तगी नहीं है। बहुत समय है। किन्तु अन्तर् जगत् में जाने के लिए उसके पास समय नहीं है। क्या यह इतना व्यर्थ का काम है? क्या इसका जीवन में कोई प्रयोजन ही नहीं है? कुछ लोग कहते हैं—अध्यात्म की ओर प्रेरित करने के लिए बार-बार क्यों कहा जाता है? इसका सीधा उत्तर है कि आदमी करुणा से प्रेरित होकर ही ऐसा उपदेश देता है। जिस व्यक्ति ने देखा कि यहाँ प्रकाश है, वह दूसरों को भी उस प्रकाश का अनुभव कराना चाहता है। दूसरा व्यक्ति याद नहीं मानता है, फिर भी उसका यही प्रयत्न रहता है कि वह भी उस प्रकाश का अनुभव करे, जिसका वह स्वयं अनुभव कर चुका है। यह इसीलिए कि उसमें करुणा का सागर हिलोरें ले रहा है। वह चाहता है कि सारे मनुष्य उस प्रकाश को पाकर शान्ति का अनुभव करें, आनन्द का अनुभव करें।

### समय और समय

‘समय नहीं है’ यह तभी कहा जाता है जब तक व्यक्ति इस क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर लेता। एक बार भी जिस व्यक्ति ने ध्यान के आनन्द का अनुभव कर लिया, वह फिर उस कारा से मुक्त नहीं हो सकता। इस पिंजरे में फसने वाला व्यक्ति बाहर जाना नहीं चाहता। पिंजरे का दरवाजा चाहे खुला ही क्यों न रहे, वह उड़ेंगा नहीं। वह उस आनन्द को छोड़ना नहीं चाहेगा। जो व्यक्ति अन्तर् जगत् की थोड़ी भी झांकी पा लेता है, उसके पास अध्यात्म के लिए समय ही समय है। जब तक यह झांकी उपलब्ध नहीं होती, तब तक समय के अभाव की बात आदमी कहता चला जाता है। जब तक आदमी घरेलू झंझटों में फसा रहता है तब लगता है कौन शिविर में जाकर कैद भोगे। न खाने-पीने की स्वतन्त्रता और न धूमने-फिरने की स्वतन्त्रता। बड़ा ही अटपटा जीवन होता है शिविर का। किन्तु जब व्यक्ति एक बार आ जाता है, फिर यहाँ से जाते उसे कठिनाई महसूस

होती है। जो व्यक्ति अपने आन्तरिक जीवन की झलक पा लेता है, उसके जीवन का समूचा क्रम ही बदल जाता है। किन्तु जो कभी इस जीवन का अनुभव ही नहीं करता, वह सदा डरता रहता है।

अन्तर्जगत् का जीवन घर का जीवन है। बहिर्जगत् का जीवन सड़क का जीवन है। बहिरजगत् का जीवन सतापों का जीवन है और अन्तर्जगत् का जीवन आनन्द का जीवन है। जो एक बार भी अन्तर् यात्रा कर लेता है, उसे जीवन की समस्याओं को सुलझाने का मार्ग प्राप्त हो जाता है। ●



